

RAVITSEMUSKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA
Kerhotoimintaa Sapere-menetelmää soveltaen

Eeva Leppiaho
Opinnäytetyö, kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) + Lastentar-
hanopettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Leppiaho, Eeva. Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa – Kerhotoimintaa Sapere menetelmää soveltaen. Helsinki, kevät 2015. 93s. 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteen suuntautumisvaihtoehto, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa menetelmä ravitsemuskasvatukseen varhaiskasvatuksessa. Ravitsemuskasvatusta toteutettiin leikkikerhotoimintana, jonka periaatteet olivat sapere-menetelmästä. Sapere-menetelmän kannalta on oleellista, että lapsi tietää ruuan alkuperän ja valmistus- tai tuotantokeinot. Ruokaan tutustutaan kaikkien aistien avulla. Kerhotapaamiset oli suunniteltu lapsen luontaisia toimintamalleja hyödyntäen, ja niiden sisällöiksi oli valittu ravitsemuskasvatuksellisia aiheita.

Tämä opinnäytetyö on produktio, joka on toteutettu yhteistyössä Vantaan kaupungin Jokiuoman päiväkodin kanssa. Toiminnallinen osuus on toteutettu päiväkodin ryhmässä syksyllä 2014. Ravinto-leikkikerhoon osallistui 16 lasta. Palautetta leikkikerhotoiminnasta kerättiin sekä lapsilta että työntekijöiltä. Palaute oli positiivista ja ravinto-leikkikerho todettiin toimivaksi kokonaisuudeksi.

Kirjallinen työ koostuu raportista ja toiminnallisesta osuudesta. Raportin teoriaosuudessa kuvataan varhaiskasvatusta, leikki-ikäisen lapsen ravitsemusta sekä ravitsemuskasvatusta varhaiskasvatuksessa. Teorian jälkeen kuvataan toiminnallisen osuuden kulkua suunnittelun, toteutuksen, palautteen ja arvioinnin osalta sekä pohditaan produktion eettisyyttä ja luotettavuutta.

Asiasanat: varhaiskasvatus, leikki-ikäisen lapsen ravitsemus, sapere-menetelmä, ravitsemuskasvatus, kerhotoiminta, produktio

ABSTRACT

Leppiaho, Eeva. Nutrition education in early childhood education. How to promote and support healthy choices in early education services 93 pages. 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2015.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services and Kindergarten Teacher.

The aim of this thesis was to create a new way of nutrition education in the early education services. The education was put into practice in a nutrition club which was influenced by the Sapere method. Themes during the club meetings were planned using children's natural behavioural patterns. The meetings handled educational contents in nutrition and were built so that everyone could participate according to their own skills.

This thesis was a product that was implemented in co-operation with Jokiuoma daycare centre in Vantaa, Finland. The nutrition club was implemented in the autumn of 2014 in a group of 14 children which was one whole group in Jokiuoma daycare centre. Feedback was collected from both children and employees; The author also self-evaluated her actions according to the nutrition club implementation.

The thesis consists of two elements; the written report and the functional part. The theoretical part of the report describes early education, child nutrition and nutrition education in early education services. The illustration of the functional part is written after the theory. The next part of the thesis is a description how the nutrition club was planned, implemented and evaluated. Finally, the ethical questions and reliability were asked and reflected upon at the end of the report.

Keywords: early education, child nutrition, sapere method, nutrition education

Sisällys

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS	7
2.1 Varhaiskasvatuksen toteuttaminen	8
2.2 Osallisuus	8
2.3 Kasvatuskumppanuus	11
2.4 Varhaiskasvatuksen orientaatiot	11
3 RAVITSEMUSKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	12
3.1 Ravitsemussuositukset	15
3.2 Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen	16
3.3 Lasten syömisen pulmat	17
3.4 Ravitseminen osana sosiaalista kasvua ja kehitystä	18
4 SAPERE-MENETELMÄ JA LAPSEN TAPA OPPIA	20
4.1 Sapere-menetelmä	20
4.2 Lapsen oppiminen liikkuen, taiteillen, leikkien ja tutkien	23
4.2.1 Liikunta	24
4.2.2 Taide	25
4.2.3 Leikki	25
4.2.4 Tutkiminen	26
5 RAVINTO-LEIKKIKERHON SUUNNITTELU, TOTEUTTAMINEN JA ARVIOINTI	27
5.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä	27
5.2 Leikkikerhon suunnittelu ja tavoitteet	27
5.3 Toteutus	29
5.3.1 Liikuntaleikit ravitsemuskasvatuksessa	30
5.3.2 Taide ravitsemuskasvatuksessa	31
5.3.3 Musiikki ja lorut	31
5.3.4 Pullan leipominen	32
5.3.5 Maistamisomena	33
5.4 Leikkikerhon palaute	34
5.5 Itse arviointi	37

5.6 Eettisyys ja luotettavuus.....	38
6 POHDINTA	40
6.1 Johtopäätökset.....	42
6.2 Jatkosuunnitelmat ja kehittämisideat	43
6.3 Ammatillinen kasvu	44
LÄHTEET.....	45
LIITE 1 Ravinto-leikkikerho	49
LIITE 2 Ravinto-leikkikerhon arviointilomake ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstölle	74
LIITE 3 Kirje vanhemmille	75

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on produktio, joka toteutettiin yhteistyössä Vantaan kaupungin Jokiuoman päiväkodin kanssa. Työn tarkoitus on tuottaa vaihtoehtoinen keino ravitsemuskasvatukseen, joka on rakennettu Sapere – menetelmää hyödyntäen. Ruokailu on lasten arjessa erittäin tärkeä hetki, joka mahdollistaa aktiivisen ja energisen toimimisen päivän aikana, sekä turvaa lapsen ikätasaisen kasvun ja kehityksen. Ruokailu on myös sosiaalinen tapahtuma, jonka aikana opetellaan vuorovaikutustaitoja ryhmässä.

Ravitsemuskasvatus on ajankohtainen aihe. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen laatimasta (2010) lasten terveyttä koskevasta Late-tutkimuksen raportista selviää, että kolmevuotiaista lapsista 11% ja viisivuotiaista noin 18% olivat ylipainoisia tai lihavia. Ravitsemuskasvatusmenetelmät todentavat varhaisen puuttumisen mallia terveellisten ruokailutapojen opettelemisessa. Päiväkodissa voidaan toteuttaa ennaltaehkäisevää ravitsemuskasvatustyötä, joka tukee lapsen itsetunnon kehitystä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Haasteiksi ravitsemuskasvatuksessa ovat nousseet muun muassa syömisen yleiset pulmat, ruokailutottumusten epäedulliset muutokset ja muutokset suhdatautumisessa ruokaan. Sapere-menetelmän päämääriä ovat muun muassa ruokailon löytyminen myönteisten kokemusten kautta, rohkaiseva ilmapiiri uusiin ruokiin tutustuttaessa ja ruuan alkuperään tutustuminen. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5.) Varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatukseen ei ole käytettävissä yhteisiä työkaluja ja ravitsemuskasvatus sisällytetään usein vain lapsen perushoittoa koskevaan materiaaliin. Kasvatukselliset päämäärät ja ruokailun nautinto on ollut heikosti edustettuna saatavilla olevasta materiaalista. (Lyytikäinen 2014, 9.)

Saperen tarkoitus on monipuolistaa lapsen ja perheen ruokavaliota ja ennaltaehkäistä tai ratkaista ravitsemuksellisia pulmia. Koko perhe hyötyy ravitsemuskasvatusmenetelmän toteutuksesta toimivan kasvatuskumppanuuden ja dialogin välityksellä.

2 VARHAISKASVATUS

Laki lasten päivähoidosta 1973/36 määrittelee päivähoidon tavoitteiksi tukea päivähoidossa olevien lasten koteja kasvatustehtävässä ja yhdessä kotien kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. Päivähoidon tulee tarjota lapselle turvalliset ihmissuhteet sekä kehitystä tukeva kasvuympäristö. Huomiota tulee kiinnittää lapsen kulttuuriperinteeseen, fyysiseen, sosiaaliseen sekä tunne-elämän kehitykseen yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. (Laki lasten päivähoidosta 1973/36.) Vuonna 2005 Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, Stakes, julkaisi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet edistämään yhdenvertaista varhaiskasvatuksen toteuttamista valtakunnallisesti (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7).

Varhaiskasvatus on pienten lasten elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoite on edistää tasapainoista kasvua ja kehitystä sekä oppimista. Lapselle mielekkään perustan luo kasvatuskumppanuus eli vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön tiivis yhteistyö. Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvopohja nojaa kansainvälisiin lasten oikeuksia määritteleviin sopimuksiin. Keskeisiä arvoja ovat lapsen ihmisarvo, johon sisältyy syrjintäkielto ja tasa-arvoinen kohtelu, lapsen etu, lapsen oikeus täysipainoiseen kehittymiseen ja lapsen mielipiteen kuuleminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11–12; Reunamo 2007, 100–101.)

Varhaiskasvatus on varhaislapsuuden käytännön kasvatustoimintaa eli pedagogiikkaa. Päivähoidon piirissä sosiaalinen ja pedagoginen ulottuvuus integroituvat yhteen. Varhaiskasvatus muodostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. (Happo 2008, 26, 99.) Monipuolinen varhaiskasvatusympäristö motivoi ja herättää mielenkiinnon oppimiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17).

Lapsi rakentaa ja muokkaa jatkuvasti tietoa ympäristön signaaleista omien käsitelakenteidensa avulla. Kasvattajan tulee reflektoida arvovalintojaan, jotka hei-

jastuvat lapseen. Varhaiskasvatukseen tulee sisällyttää orientaatioita, jotka tukevat arvokasvatusta ja moraalikasvatusta. Matemaattinen, -luonnontieteellinen, -historiallis-yhteiskunnallinen, -esteettinen, -eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio tukevat varhaiskasvatuksen suunnittelua ja arviointia tavoitteiden toteutumisesta ja tarvittavasta fokuksista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26.)

2.1 Varhaiskasvatuksen toteuttaminen

Lasten päivähoidon yleinen suunnittelu, ohjaus ja valvonta kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriölle. Toimialueittain suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta on vastuussa aluehallintovirasto. (Laki lasten päivähoidosta 1973/36.) Varhaiskasvatusta järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, jotka yleisimmin ovat päiväkodit, perhepäivähoito sekä avoin toiminta. Kunta on vastuussa riittävästä varhaiskasvatuspalvelujen tarjonnasta, mutta palvelua voi tuottaa muun muassa kunnat, järjestöt, seurakunnat ja yksityiset palveluntarjoajat. (Reunamo 2007, 101.)

Päivähoidossa toteutuva varhaiskasvatus on moniammatillista tiimityötä, jossa henkilöstön tehtävärakenteen avulla turvataan varhaiskasvatuksessa tarvittava osaaminen. Lastentarhanopettajan tulee hallita toimintaympäristöön sekä varhaiskasvatukseen liittyvät osaamisalueet. Toimintaympäristöosaamiseen liittyy niin konteksti- vuorovaikutus kuin yhteistyöosaaminenkin. Varhaiskasvatukseen liittyvä osaaminen kattaa pedagogisen osaamisen. (Happo 2008, 103.)

2.2 Osallisuus

Lasten vaikuttaminen on syvästi yhteyksissä varhaiskasvatuksen sisältöön, joten lasten osallisuuden huomioimisen tärkeys on kiistaton. Osallisuus ja osallistaminen eivät ole valintoja vaan välttämättömyyksiä, jotka tulee huomioida laadukkaasti ja tasapainoisen varhaiskasvatuksen tuottamiseksi. Lapset ja aikuiset määrittävät tilanteita tasa-arvoisesti. Aikuisella on käytettävissään kokemus ja

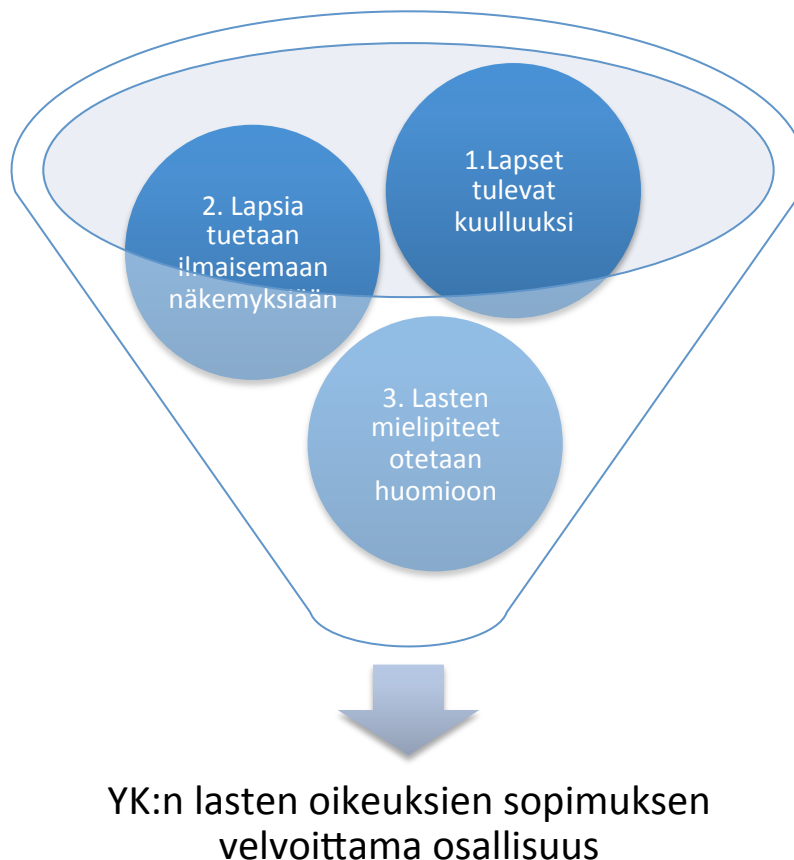
näkemykseen ohjata tilanteita hyvään ja oikeaan suuntaan. Toiminta on tasapainoista, kun aikuisella on pätevyys muokata toimintaa monipuolisissa tilanteissa. Osallisuutta ei voi rajata lapsilta, joilla tunteiden kohtaaminen on haasteellista. Aikuisella on lasten edessä valtaa ja sitä tulee osata käyttää ammattimaisesti. (Reunamo 2007, 105.)

Osallisuus on aina vapaaehtoista. Valta-asetelma, jossa ”osallistetaan” ei voi perustua aikuisen vaatimukseen lapsen osallisuudesta. Osallisuuden lisäämiseen tulee kehittää keinoja yhteisöllisesti ja passivoimisen sijaan mahdollistaa lapsen subjektiivisuus. Lasten osallisuus tapahtuu lapsille luonnollisessa elämänpiirissä, kotona ja päivähoidossa. Rinnakkaiselo lasten ja aikuisten toimintakulttuurien välillä mahdollistaa osallisuuden ja arvokkuuden kokemuksen yhteisöissä. (Turja 2011, 47–48.)

Lapsilähtöinen lähestyminen kasvatustyöhön edellyttää lapsen luontaisten toimintamallien huomioimista ja hyödyntämistä. Tällöin lapsi sitoutuu, joka edesauttaa oppimismotivaatiota. Myönteinen tukeminen ja kunnioitus lapsen kokemukseen kohtaan rohkaisevat lasta kokeilemaan ja harjoittelemaan asioita, jotka ovat hänelle haasteellisia. (Cantell 2010, 92.) Osallisuus on ennen kaikkea toimintaa, joka mahdollistaa mikrotason osallisuuden arjessa lasten keskuudessa. Konkreettiset kokemukset kuulluksi tulemisesta ja toimintaan vaikuttamisesta itselle tärkeissä asioissa tuovat yhteisöllisyyden ja merkityksellisyyden tunteen, joka auttaa kehittämään ja luomaan omaa kulttuuria ja identiteettiä yhdessä aikuisen tuella. (Turja 2011, 47, 48.)

Kuvassa 1 havainnollistetaan Shierin (2001, 111, 112) teoriaa osallisuuden tasoista. Polun kolme ensimmäistä vaihetta kuvaa lasten osallisuutta aikuisten toiminnan kautta. Tasojen hyödyntäminen käytännössä edellyttää sitoutuneisuutta sekä aikuisilta että lapsilta. Aluksi tarvitaan kyky avautua eli mahdollistaa itselle uudenlainen toimintamalli. Avautumista seuraa mahdollistaminen, eli on luotava konkreettisia mahdollisuuksia osallisuuden edistämiseksi toimintaympäristössä. Viimeisenä tulee velvoittaminen, eli kasvatusyhteisö sitoutuu uusiin toimintamalleihin ja edistää osallisuuden toteutumista sovitulla tavalla. Osallisuudesta tulee siis velvoite.

Shierin (2001, 112) teoriaa havainnollistaa polku (KUVIO 1). Polku alkaa kohtaamalla ja kuuntelemalla eli vuorovaikutuksella, jolle tulee olla mahdollisuus toimintaympäristössä. Kun vuorovaikutus on työyhteisössä velvollisuuden tasolla, voi polulla siirtyä eteenpäin. Toinen askel polulla on lapsen tukeminen oman näkemyksensä ilmaisussa. Jos lapset eivät ilmaise näkemyksiään, tulisi työyhteisössä pohtia onko lapsen näkemyksellä todellista vaikutusta toimintaan ja onko näkemyksen ilmaisemiselle turvatut puitteet. Shierin (2001, 111, 113) mukaan YK:n Lapsen oikeuksien sopimus (1989), joka painottaa lapsen mielipiteen ilmaisemisen tärkeyttä ja sen tukemista ikätasoisesti, toteutuu kolmannella askelmalla joka on lapsen mielipiteiden huomioiminen. Askelman tarkoitus on korostaa yhteisiä sopimuksia ja neuvottelun tärkeyttä. Aikuisen ei ole tarkoitus suostua kaikkeen, vaan selittää lapselle miksi jokin ei onnistu tai mitä voitaisiin yhdessä pohtia toteutettavaksi. Ryhmässä jokaista mielipidettä ei aina voida huomioida tai toteuttaa, askelmalla korostuukin yhteinen pohdiskelu ja neuvottelu ryhmää koskevista säännöistä ja asioista.



KUVIO 3. Shierin (2001) osallisuuden teorian kolme ensimmäistä vaihetta

2.3 Kasvatuskumppanuus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005, 31) määrittelee kasvatuskumppanuuden vanhempien ja henkilöstön kasvatusyhteistyöksi. Tietoisien ja sitoutuneiden toiminnan keskiössä on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. Kasvatuskumppanuuden ideaan kuuluu vanhempien ja kasvatushenkilöstön tasa-arvoisuus ja kunnioitus toistensa näkemyksiin lapsen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Kaskela ja Kekkosen (2006, 25–27, 32) mukaan varhaiskasvatustarve on määritettävissä vain perheiden kautta. Siksi on tärkeää, että kasvatushenkilöstö kutsuu vanhempia osallistumaan ja luomaan dialogia. Kasvatuskumppanuutta ohjaavia periaatteita ovat kuuleminen, kunnioitus, luottamus ja dialogi.

Toimiva kasvatuskumppanuus johtaa myönteiseen ilmapiiriin, jossa osapuolet voivat tuoda dialogissa esiin kasvatuksellisia onnistumisia sekä huolia. Ristiriitatilanteissa on tärkeää kuulla myös lasta, jotta lapsen etu ja osallisuus toteutuvat parhaalla mahdollisella tavalla. (Kaskela & Kekkonen 2006, 18.) Kasvatuskumppanuus määrittää varhaiskasvatuksen laatua. Varhaiskasvatushenkilöstöltä odotetaan ammatillista näkemystä lapsen kasvua ja kehitystä tukevista elementeistä, mutta samalla kunnioittavaa ja yhdenvertaista dialogia vanhempien odotuksista, toiveista ja näkemyksistä. (Mikkola & Nivalainen 2009, 60.)

2.4 Varhaiskasvatuksen orientaatiot

Varhaiskasvatuksessa pyritään saavuttamaan kehityksellinen tasapaino. Kuusi varhaiskasvatuksen orientaatiota muodostavat viitekehyksen, jonka tarkoitus on turvata lapselle mahdollisimman laaja ja monipuolinen käsitys ympäröivästä maailmasta. Orientaatiot muodostavat kokonaisuuden, johon kuuluvat matemaattinen,- luonnontieteellinen,- historiallis-yhteiskunnallinen,- esteettinen,- eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26.)

Varhaiskasvatuksessa pyritään harjoittelemaan ja saavuttamaan parhaat mahdolliset valmiudet oppimiseen ja oppiaineiden opiskeluun. Tarkoituksena ei siis ole opiskella orientaatioiden sisältöjä, vaan kokea lasten kanssa ympäröivää maailmaa, jotta se tulisi lapselle tutuksi ja lapsella olisi kyky hahmottaa ympäristöään ja toimia siinä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26.) Orientaatioista ei tule asettaa lapselle oppimistavoitteita, mutta kasvattaja voi käyttää niitä työvälineinä työssään ja toimia tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti orientaatioita hyödyntäen. (Järvinen; Laine & Hellman-Suominen 2009, 132.) Orientaatiot näyttäytyvät arjessa limittäin ja tilannesidonnaisena. Orientaatioita hyödyntääkseen on myös tunnettava lapsen ominaiset tavat toimia. (Järvinen; Laine & Hellman-Suominen 2009, 132.)

Kasvatus on aina kulttuurisidonnaista, jolloin orientaatioiden näyttäytyminen ja niiden pohjalta suunniteltu kasvatuksellinen toiminta on herkkä muutoksille kasvattajasta riippuen. Erilaiset sosiaaliset ympäristöt muodostavat erilaisia kriteerejä ja normeja, joita kasvatus heijastelee. Kasvattajan tulee pystyä perustelemaan kasvatukselliset valintansa ja pohtia omaa arvopohjaansa, jonka pohjalta toteuttaa kasvatustehtävänsä. Asiantuntijuus on aina konstruktivistista, jonka pohjalla on oma minä ja kehityshistoria. Jokainen asiantuntija heijastelee erilaisista taustaa joka näkyy kasvatustyössä. (Happo 2006, 27–28, 39.)

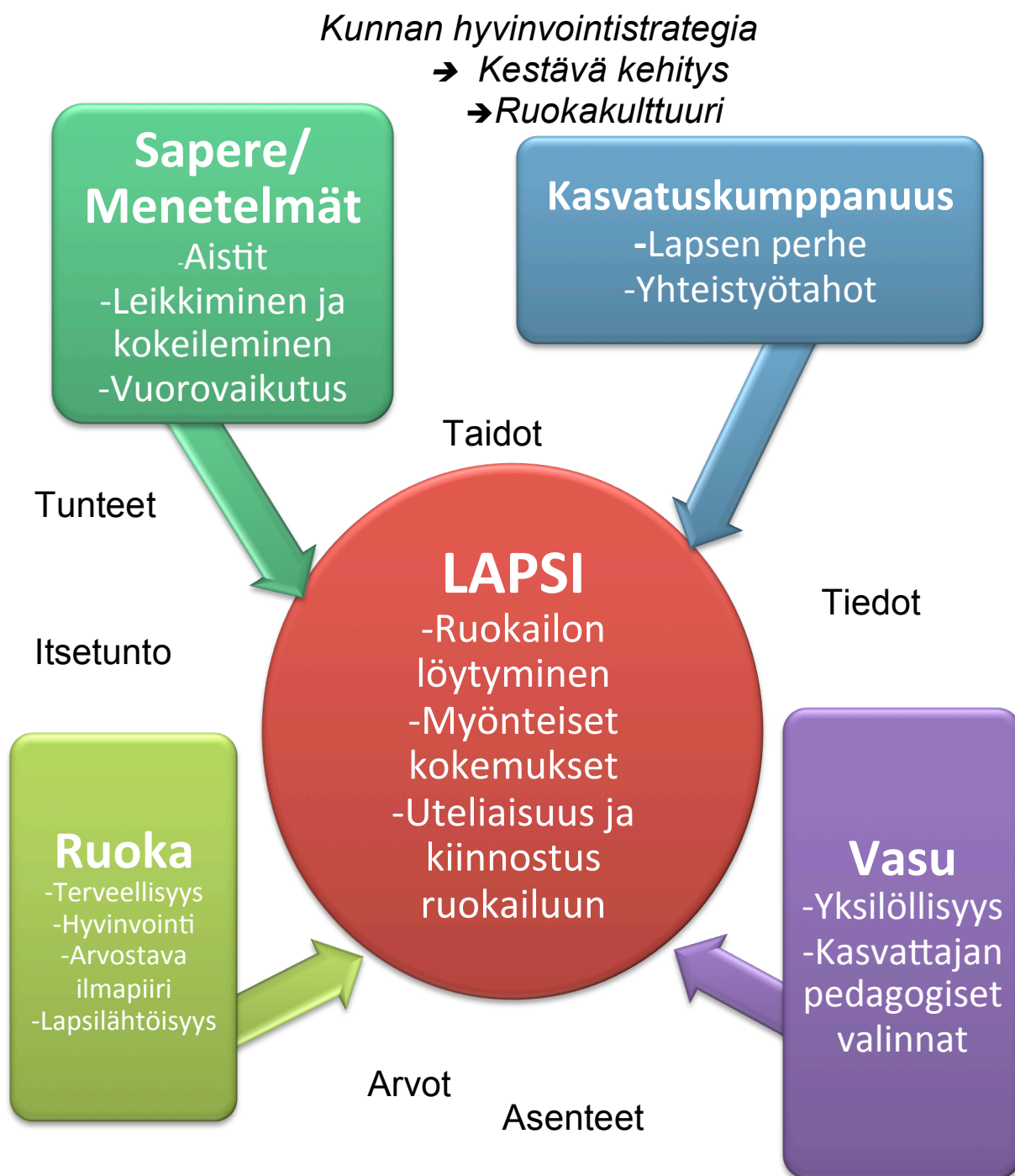
3 RAVITSEMUSKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Laki lasten päivähoidosta velvoittaa kunnan järjestämään päivähoidossa olevalle lapselle hoitopaikassa tarpeellinen ravinto (Laki lasten päivähoidosta 1973/36). Lapsuudessa opitut ruokailutottumukset luovat pohjan terveelle elämälle ja elintavoille sekä seuraavat aikuisuuteen asti. Lapsen ravitsemus muuttuu jatkuvasti ympäristön ja kulttuurin muuttuessa. Monet eri tekijät voivat vaikuttaa kasvuun ja ravitsemukseen, jolloin syömiskäyttäytymistä on syyt tarkkaila. (Turun yliopisto i.a.) Uuteen varhaiskasvatuslakiin on kaavailtu omaa pykälää lapselle tarjottavasta ravinnosta. Nykyiseen voimalla olevaan lakiin nähden sanamuotoja tarkistettaisiin ja täsmennettäisiin. Pykälään myös lisättäisiin, että

ruokailun on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Ruuan tulisi täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. (OKM 2014, 40, 41.)

Päivähoitoruokailulla on sekä ravitsemuksellisia että kasvatuksellisia tavoitteita. Ruokailu on osa perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Riittävän monipuolinen ruokailu turvaa lapsen kasvun ja kehityksen sekä ylläpitää ja edistää terveyttä. Hyvinvointia tuetaan monipuolisella ja vaihtelevalla ruokavaliolla. Hoitopäivän aikana on tärkeää, että lapsen vireystilaa ylläpidetään ja hoidetaan sekä fyysisiä että psyykkistä hyvinvointia. Ruokailun aikana opetellaan hyviä pöytätapoja sekä sosiaalisia taitoja keskustelemalla oman pöytäseurueen kanssa kiireettömästi ja tehdään motorisia harjoituksia veistä ja haarukkaa käyttäen. (Hasunen ym. 2004, 150.)

Ravitsemuspedagogiikan toiminnallinen runko koostuu useasta elementistä, joiden on toimittava saumattomassa yhteistyössä laadukkaan ravitsemuspedagogiikan toteuttamiseksi (KUVIO 2). Onnistunut ravitsemuskasvatus edellyttää monialaista yhteistyötä ja yhteiskunnan asenneilmapiirin sekä rakenteiden tarkistamista. Kunnan hyvinvointistrategia mahdollistaa kestävä kehityksen ja varhaiskasvatuksen ruokakulttuurin kehittämisen yksikötasolla. Ravitsemuskasvatustyön taustalla on arvoja ja asenteita eli pedagogisia valintoja sekä tietoja ja taitoja. Toiminnan keskiössä on lapsi, jonka ympärille luodaan mielenkiinnon ja uteliaisuuden ruokaa kohtaan herättävä ilmapiiri. Työtä tukevat sekä yksikkö- että yksilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma eli vasu, kasvatuskumppanuus, erilaiset ravitsemuskasvatusmenetelmät, kuten esimerkiksi sape-re, sekä itse ruoka. (Lyytikäinen 2014, 11.)



KUVIO 2 Lapsen ravitsemuskasvatuksen viitekehys. (Lyytikäinen 2014, 13).

Moninaisuus ja monikulttuurisuus on kasvava haaste varhaiskasvatuksessa. Kansainvälisyys tuo haasteen myös ravitsemuskasvatukseen erilaisten tapojen

ja perinteiden vaihdellessa. Ruokailu tuo lapselle päivään turvallisuutta ja se on perustarve, joka tulee tyydyttää. Ruoka on keskeinen osa henkilön kulttuuriperimää, jonka merkitystä varhaiskasvatuksella tuetaan. (Hasunen ym. 2004, 160.)

3.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen keinoin. Suositukset toimivat välineenä seurannassa, poliittisessa ohjauksessa, suunnittelussa ja viestinnässä. Varhaiskasvatuspalveluissa suunnittelua tarvitaan erityisesti ateriapalveluissa, joiden vastuulla on laatia ruokalistat päivähoitoyksiköihin. Ravitsemussuositukset ottavat kantaa eri ruoka-aineryhmien ja ravintoaineiden suositeltaviin osuuksiin terveyden edistämiseksi. Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan energian, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. Suomalaisia ravitsemussuosituksia havainnollistamaan on laadittu useita eri välineitä, kuten esimerkiksi ruokaympyrä- ja kolmio sekä lautasmalli. Ravitsemussuosituksilla tavoitellaan myös kestävästä kehityksestä mallia ja ympäristöystävällisiä tottumuksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9, 10, 14.)

On olemassa vakuuttavaa tutkimusnäyttöä siitä, että suositusten mukainen ruokavalio vähentää sairastuvuutta sekä edistää terveyttä. Ravitsemuksen merkitys korostuu lapsuudessa jolloin kudokset kehittyvät ja kasvavat. Ruokamieltymykset ja tavat on tehokkainta ja helpointa opetella jo lapsuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.) Lapsille on laadittu erilliset valtakunnalliset ravitsemussuositukset, joiden pääkohdat ovat kasvien, hedelmien, marjojen ja täysjyväviljan syöminen jokaisella aterialla. Leivän päälle suositellaan margariinia ja ruuanlaitossa kasviöljyä. Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa ja nauttia ruokajuomana maitoa tai piimää. Suolan määrän tulisi olla alhainen ja suosia vähäsuolaisia elintarvikkeita. Janoon lapsen tulisi juoda aina vettä. (Hujala 2010, 60.)

Terveellinen syöminen ei ole monimutkaista. Tasapainoisesti koostettu monipuolinen ravinto on hyvän ruokavalion perusta. Terveellisestä ruokavaliota noudatettaessa mikään ruoka-aine ei ole täysin kiellettyä. Päivittäiset valinnat runsaammin nautituissa ruoka-aineissa vaikuttavat kokonaisuuteen. Herkuttelu tai muiden epäterveellisten ruokien nauttiminenkaan ei pilaa terveellistä ruokavaliota ja niitä käytetään kohtuudella ja silloin tällöin. (Lagström & Talvia 2014, 22.)

3.2 Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen

Tasapainoiset ruokailutottumukset muodostuvat monipuolisesta, säännöllisin väliajoin nautitusta ravinnosta, jonka määrää lapsi saa itse säädellä. Ruokailutottumukset opetellaan lapsena, jolloin korostuu rauhallinen ruokailuhetki yhdessä perheen kanssa ja jonka aikana keskustellaan sekä luodaan myönteinen asenne ja ilmapiiri. Lasta ohjataan hiljalleen tekemään omia valintoja ja maistelemaan uusia ruoka-aineita ja makuja. Ruokailuun ei sisälly pakottamista eikä kaikesta tarvitse pitää. Myönteisen tukemisen kautta lapsi maistaa ruokia ja oppii omatoimisesti arvioimaan annoskokoja ja ravinnontarvettaan. Lapsilla on luontainen nälänsäätely, jonka vuoksi ateriakoko ei ole aina sama ja voi vaihdella lapsiryhmässä suurestikin. Jos lapsi syö joskus vähemmän ei ole syytä huoleen, ruoka maistuu useimmiten paremmin seuraavalla ruokailulla. (Hasunen ym. 2004, 128, 140; Hujala 2010, 59.)

Ruokailun merkitys ihmiselle on suurempi kuin pelkkä ravinnon saanti. Lapselle ruokailu on parhaimmillaan mielihyvän lähde, joka tuo turvallisuutta ja yhdessäolon tuottamaa nautintoa. Ruokailu voi muuttua lapselle ahdistavaksi piinaksi, jos lapsi on joutunut kokemaan painostusta tai pakottamista ruokailun aikana. Ruokahaluttomuus voi liittyä tunnetiloihin, kuten vanhemman ikävöintiin tai sa-naharkkaan vertaisen kanssa. (Mikkola & Nivalainen 2009, 44–45.)

Lapsi valitsee ruokia makeuden ja tuttuuden perusteella. Ruuan preferenssi kasvaa jokaisella maistamiskerralla, eli lapsi tottuu vähitellen makuun ja alkaa pitää uusista mauista. On havaittu, että lapsi tarvitsee keskimäärin 10-15 maistamiskertaa oppiakseen pitämään uudesta mausta. Moni aistillista lähestymistä

voidaan käyttää ruokaan tutustuttaessa; ruokaa voidaan katsella, haistella ja tunnustella ennen maistamista. Pöytäkeskusteluun voi liittää asioita ruuan alkuperästä ja kasvamisesta. Lapsi näkee aikuisen syövän samaa ruokaa ja ottaa mallia, jolloin maistamista kehdutaan ja kannustetaan. (Hasunen ym. 2004, 137.)

Monipuolisten ruokakokemusten tarjoaminen ei liity vain yksinomaan ruokailuun. Ruokaan tutustutaan muun muassa ostoksilla ja ruuan valmistuksen aikana. Ruuan hyväksyttävyyys ja maistelurohkeus kasvaa kun lapsi arvostaa ruokaa enemmän. Arvostettavuus syntyy osallistumalla esimerkiksi ruuan valmistukseen sopivan haastavilla tehtävillä, esimerkiksi kuorimalla vihanneksia tai kattamalla pöydän. (Hasunen ym. 2004, 139.)

Lapsia tulee motivoida ja kannustaa monipuoliseen syömiseen ja terveellisiin valintoihin. Lapset toimivat luonnostaan leikkien, liikkuen ja taiteellisesti ilmais-ten, jolloin näitä piirteitä tulisi hyödyntää myös ravitsemuskasvatuksessa. Yhdessä valmistetut juhlat painuvat helpommin mieleen kuin tavallinen arjen toiminta. Esimerkiksi sadonkorjuujuhla tai muu kauteen sopiva tapahtuma kannustaa lapsia kokeilemaan kauden antimia monipuolisemmin. Lasten luovuutta voidaan hyödyntää ympäristön koristelussa ja tunnelman luomisessa. Ruokaa voidaan tehdä kiinnostavammaksi myös erilaisilla retkillä esimerkiksi toreille, maa-tiloille tai metsään. Mahdollisuuksien salliessa lasten kanssa voi perustaa oman kasvimaan ja lapset saavat itse kasvattaa ruokaa, jolloin motivaatio maistamiseenkin kasvaa. (Hasunen ym. 2004, 137, 151.)

3.3 Lasten syömisen pulmat

Lasten syömisen pulmien takana voivat olla monet syyt. Syöminen on kokonaisuus fyysisiä, tunne-elämän- ja ravitsemuksellisia asioita. Pulmat yhdellä elämän osa-alueella vaikuttavat koko kokonaisuuteen. Syömättömyyteen voi liittyä myös huomionhakuisuutta ja vaatimusten läpivientiä. Kasvatuksen johdonmukaisuus korostuu tällaisissa tilanteissa. Useimmiten syömisen pulmat liittyvät psykososiaaliseen kehitykseen ja ovat ohimeneviä. Johdonmukaisuus ja monialainen yhteistyö neuvolan, päivähoidon, perheen ja lähiverkoston kanssa

edesauttaa pulman selviämistä. (Hasunen ym. 2004, 145.) Lapsen ravinnosta saaman energian määrä voi vaihdella huomattavasti eri ruokailukertojen aikana. Kuitenkin päivien tai viikkojen välillä energiamäärän vaihtelu on usein vähäistä. (Hujala 2010, 62.)

Mallioppiminen on tärkeässä asemassa ruokailussa. Sekä päivähoiton henkilökunta että vertaisryhmä vaikuttaa yksittäisen lapsen ruokailutottumuksiin. Ruokailutilanteessa lapselle siirretään asenteita, annetaan tietoa ja opetetaan taitoja. Ruoka kytkeytyy päivittäiseen toimintaan ja luo varhaiskasvatukseen struktuuria. Mallioppiminen korostuu syömisen pulmien ilmaantuessa. Aikuinen ohjaa esimerkillään ruokailua eikä suurennakaan tilannetta tarpeettomasti muiden lasten nähdessä. Pakottamisesta ja negatiivisista ruokailukokemuksista voi muodostua jopa aikuisikään asti kestävä ruoka-aversio eli vastenmielisyys tiettyjä ruoka-aineita kohtaan. Aversio voi muodostua jo yhdestä epämiellyttävästä ruokailusta, jonka vuoksi on tärkeää, että uusiin makuihin totutellaan rauhassa ja pienillä annoksilla ilman pakottamista. (Hasunen ym. 2004, 137, 152.)

Joskus syömisen pulmat voivat johtua sairaudesta tai allergioista. Esimerkiksi nielemisvaikeudet voivat olla oire neurologisesta häiriöstä tai krooninen sairaus voi viedä ruokahalun. Erityisherkällä lapsella makuaisti voi olla keskimääräistä tarkempi ja jotkut maut voivat tuntua herkkyyden vuoksi vastenmielisiltä. Sairauden liittyessä syömispulmiin on tärkeää toimia yhteistyössä monialaisen verkoston kanssa, johon kuuluvat lääkäri, ravitsemusterapeutti, puheterapeutti sekä muut lapsen elämänpiiriin läheisesti liittyvät tahot. (Tuokkola 2010, 118.)

3.4 Ravitseminen osana sosiaalista kasvua ja kehitystä

Lapsen varhaisia fyysisiä tarpeita ovat syöminen ja oikeanlainen ravitseminen. Ruokailu on kokonaisvaltainen kokemus jo lapsuudessa; siihen liittyy fyysisiä tunteita, kuten nälkä, ja toisaalta psyykkisiä tunteita kuten mielihyvä, vuorovaikutus ja läheisyys; tai toisaalta esimerkiksi vastenmielisyys. Ruokailukokemuksilla ja ravitsemuksella on suuri vaikutus lapsen psykofyysiselle kasvu- ja kehitykselle sekä oman itsen hahmottamiselle. (Cantell 2010, 84.)

Ruokailu on sosiaalinen ja vuorovaikutteinen tilanne, joka joskus voi muuttua pelottavaksi tai vastenmieliseksi kokemukseksi. Taustalla voi olla esimerkiksi traumaattinen kokemus, jonka muisto voi säilyä pitkään. Syömään pakottaminen voi johtaa siihen, että lapsi kokee jatkuvasti ruokailutilanteet ahdistavina eikä rohkaistu kokeilemaan uutta tai pysty viettämään mukavaa vuorovaikutteista ja mielihyvää tuovaa ruokailuhetkeä. Ruokailun aikana lapsi oppii tapoja ja käyttäytymismalleja esimerkin kautta. Jos aikuinen käyttää ruokaa auktoriteetin välineenä tai ruokailutilanteessa valtaa, niin on mahdollista, että lapsi alkaa toimia samoin ja yrittää hallita ympäristöään syömättömyydellään. (Cantell 2010, 86–87.)

Lapsi on kokonaisuus, jolloin pulmat esimerkiksi syömisessä voivat parantua keskittymällä lapsen kokonaisvaltaisen tilanteen kohentamiseen sen sijasta, että keskitytään ainoastaan yhteen asiaan. Avainasemassa ovat turvalliset, luottamukselliset ja myönteiset suhteet aikuisiin, jotka voivat heijastua positiivisiin muutoksiin lapsen toiminnassa esimerkiksi ruokailuhetkillä. Avoin vuorovaikutus ja lapsen kuuleminen luottamuksellisessa dialogissa edesauttaa turvallisuuden ja osallisuuden tunnetta, joka rohkaisee lasta syömään. Myös vertaisten kannustus ja positiivinen ilmapiiri rohkaisee ja myönteisesti tukee lasta syömisen pulmissa ja ruokailutilanteissa. (Cantell 2010, 89–91.)

Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutustaidot sekä esimerkiksi ruokailutottumukset ovat kaikki opittuja ja opeteltavissa olevia taitoja. Oppiminen edellyttää motivaatiota, sitoutumista ja harjoittelua. Kasvattajan on huomioitava, että uuden oppiminen on aikaa vaativa prosessi ja motivoinnin on oltava lapsen tasolla. (Cantell 2010, 91.) Vanhempien kasvatustyötä voidaan tukea opastamalla pitkäjänteisyyteen ja olemaan kärsivällisiä haastetilanteissa. Vanhemmat voivat tuntea keinottomuutta lapsen kieltäytyessä syömästä. Erilaista ruokaa ei tule tarjota kuitenkaan ilman syytä, vaan lapsi voi jättää syömättä ruuan, joka ei maistu. Luonnollista on myös sotkun syntyminen lapsen syödessä. Sotkusta ei saa moittia lasta tai puhua negatiivisesti. Vanhempia opastetaan lapsen itsenäisen syömisen harjoitteluun alusta asti, jotta ruokailu muodostuisi luonnolliseksi ja nautinnolliseksi hetkeksi lapselle. (Hujala 2010, 63, 64.)

4 SAPERE-MENETELMÄ JA LAPSEN TAPA OPPIA

4.1 Sapere-menetelmä

Sapere -menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti Jacques Puisais vuonna 1974. Sapere tarkoittaa latinankielellä maistelua, tuntemista ja rohkeutta. Ranskassa ja Euroopassa menetelmää on hyödynnetty makukoulutunteina 9–12-vuotiaille. Suomeen Sapere -menetelmä rantautui 2000-luvulla, jolloin menetelmää alettiin kehittää myös pienemmille lapsille soveltuvaksi varhaiskasvatukseen. (Mikkola 2010, 9.)

Sapere –menetelmä pyrkii edistämään ruokakulttuurin kehittymistä alueellisesti sekä mikrotasolla. Erilaisuuden tarkasteleminen ja hyväksyminen ruokakulttuurin kautta ja yhdessä tekemisen sekä syömisen ilon löytäminen ovat yleisiä sapere-menetelmän tavoitteita. (Association Sapere 2012a.) Association Sapere on Brysselissä päämajaansa pitävä voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka tarkoituksena on opettaa eurooppalaisia lapsia maistamaan ja edistämään lasten terveyttä. Yhdistys tekee monialaisessa yhteistyössä tarkasti suunniteltua ja tavoitteellista koulutustyötä eri maissa. (Association Sapere 2012b.)

Sapere-menetelmä on suomalaisittain uudehko ravitsemuskasvatuksen keino. Ensimmäistä kertaa Suomessa hyödynnettiin Sapere -menetelmää ravitsemus- ja ruokakasvatuksessa Salapoliisi Saperen ja Koekeittiö -hankkeen muodossa Jyväskylän varhaiskasvatuksessa vuosina 2004–2005. Tuolloin tavoitteina oli yhteistyön tiivistäminen ja kasvatuskumppanuuden kehittäminen sekä kannustaa lapsia suhtautumaan ruokaan ja syömiseen myönteisemmin. (Ruhanen 2013.)

Vuosina 2009–2013 oli käynnissä hankekuntien valtakunnallinen hanke Lasten ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa. Sapere -menetelmän käyttöönotto oli yksi hankkeen päätavoitteista. Kolme muuta hankkeen tavoitetta oli ravitsemuskasvatus näkyväksi suunnittelussa ja toiminnassa päivähoidossa, ruokalistojen kehittäminen lapsilähtöisiksi sekä hyvien ravitsemuskasvatuskäytänteiden

vieminen koteihin kasvatuskumppanuutta hyödyntäen. Hankkeen tavoitteena oli perehdyttää ja kouluttaa hankekuntien varhaiskasvatuksen työntekijöitä ravinne- ja ravitsemuskasvatuksen hyödyntämisessä varhaiskasvatuksessa. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2011; Peda.net kouluverkko 2013a.)

Sapere on ravitsemuskasvatusmenetelmä, jonka tarkoitus on monipuolistaa ravitsemuskasvatusta päiväkodissa ja tuottaa positiivisia ruokaan liittyviä kokemuksia. Sapere –menetelmässä painotetaan kokemuksellista oppimista ja oppimiskäsitys on humanistis-kokemuksellinen. Ruokien aistimisessa ei ole oikeaa tai väärää ja lapsen kokemusta arvostetaan sellaisena, kuin se on. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Sapere toimii ravitsemuskasvatusmenetelmänä lapsille ja nuorille. Päämääränä on luonnollisen ruokailon löytäminen tutkimalla ruokaa kaikkien aistien avulla; maku, näkö, haju, kuulo ja tunto. Lapset oppivat ruoasta aistimalla, oppimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä. Kokemuksen merkitys on tärkeässä roolissa Sapere -menetelmässä. Lapsi oppii uusia asioita elintarvikkeista ja ruoasta sekä sen alkuperästä ja valmistuksesta. (Peda.net kouluverkko 2013b.)

Saperen voi ajatella yhdeksänä portaana (KUVIO 3). Ensimmäisellä portaalla lapsille opetetaan, että ruokailussa on mukana kaikki aistit, eikä maistaminen synny pelkästä makuaistista. Lapset tiedostavat kaikki aistinsa. Toisella portaalla tunnistetaan ruuasta erilaisia makuja ja kuvailemaan niitä erilaisilla kuvailevilla sanoilla. Kolmannella portaalla opitaan tunnistamaan hallitsevia makuja. Neljäs porras keskittyy hajuaistiin. Lasten kanssa havainnoidaan hajuaistin tärkeyttä maistamisen kannalta. Viides porras painottaa näköaistia ja lasten kanssa mietitään, miten värit vaikuttavat ruokailukokemukseen. Kuudes porras keskittyy sekä tunto,- että kuuloaistiin, jossa esimerkiksi käsitteet rapeasta ja pehmeästä tulevat tutuiksi lapselle. Seitsemäs porras opettaa lapsille, mikä maistuu voimakkaalle, mikä miedolle ja pohditaan kysymyksiä miksi on tärkeä pureskella hyvin tai miksi on tärkeää syödä sekä kylmiä että kuumia ruokia. Kahdeksannelle portaalle tutustutaan erilaisiin kulttuureihin ja moninaisuuteen. Yhdeksäs porras tarjoaa lapsille ruokailukokemuksen, jossa sovelletaan aikaisemmin opettuja taitoja. (Association Sapere 2012a.)



KUVIO 3. Saperen yhdeksän porrasta (Association Sapere 2012a)

Portaat ovat suuntaviivoja Saperen toteutukseen, jotka tulee mukauttaa ryhmän ikätason mukaisiksi. Sapere on alun perin tehty koulumaailmaan, jossa portaiden osa-alueita voidaan käsitellä laajasti. Varhaiskasvatuksessa lapsiryhmän lähtötaso määrää portaiden käsittelylaajuuden ja syvällisyyden. (Association Sapere 2012a.)

Sapere kehittää monia muitakin osa-alueita, kuin rohkeutta maistaa erilaisia ruokia. Lapset etenevät ”tasolta toiselle”, jotka sisältävät kiinnostuksen heräämisen kaikkiin aisteihin ja sitä kautta motoriikan kehittymisen. Lapset tarkkailevat omia tuntemuksiaan ja oppivat sanoittamaan niitä ääneen. Itsetuntemus ja ymmärretyksi tuleminen sekä keskustelutaidot kehittyvät ravitsemuskasvatuksen siivellä. Lapsille kehittyy analyyttisiä ja kriittisiä tapoja korvata fraasit ”tykkään” tai ”en tykkää”, joka laajentaa sanavarastoa. Sapere tutustuttaa lapset erilaisiin ruokakulttuureihin, kohteliaisiin pöytätapoihin ja lapset oppivat arvostamaan yhteistä ruoka-aikaa arvokkaana ja voimaannuttavana kokemuksena. Erilaisten kulttuurien osallistumisen myötä lapsille opetetaan moninaisuutta ja erilaisuuden kohtaamista. (Association Sapere 2012a.)

Kasvattajat toimivat lapsille roolimalleina ravitsemuskasvatuksessa. Kasvattajat välittävät asenteita ja arvoja koskien ruokaa ja ruokailutilanteita. Kasvattajien tulee tietoisesti pohtia ja reflektoida omia asenteitaan ja arvojaan ravitsemuskasvatuksen suhteen sekä suunnitella ja tiedostaa yhteiset pelisäännöt Saperea hyödyntäessä varhaiskasvatuksessa. Kasvattajien tulee huomioida ruokailussa sen fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kokonaisuus. Huomionarvoista ovat muun muassa ruokarauha, kattaus ja ruoka-ajan pituus. Kasvattajien tulisi puhua avoimesti esimerkiksi eri ruokien terveellisyydestä tai haitallisuudesta, kuten pika- ja roskaruuasta. Yhteinen ruuanvalmistus, ravitsemuskasvatus leikkien, pöydän kattaus, kaupassa käynti, marja- ja sieniretket, vihannesten kasvattaminen sekä vierailut ruuan alkuperän juurille ovat vain muutamia esimerkkejä kuinka Saperea voidaan hyödyntää lasten kanssa. Mahdollisuudet hyödyntää Saperea ja inspiroitua uudenaiseen ravitsemuskasvatukseen ovat moninaiset. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8.)

Leikin merkitys Sapere -menetelmässä on tärkeä. Lasten leikkejä voidaan rikastuttaa esimerkiksi tuomalla lasten ravintolaleikkiin oikeita raaka-aineita. Leikkeihin on hyvä ottaa mukaan oikeita astioita ja tyhjiä elintarvikepaketteja. Varhaiskasvatusympäristö tulee muokata Sapere -menetelmää tukevaksi. Sisätiloissa seinille voidaan laittaa erilaisia kuvia vihanneksista, ruokalistan sisällöstä, ruokaympyrästä, kattaukseen liittyviä kuvia, aistikuvia ja makukartta, jota voi täydentää uutta opittaessa. Ulkotiloissa voidaan keväisin perustaa oikea kasvima, jota hoidetaan yhdessä, lisäksi ulkonakin voi leikkiä oikeilla astioilla ja luonnon materiaaleilla. Lasten kanssa voidaan retkeillä lähimetsissä, puistoissa ja pelloilla pohdiskelemassa millainen ruoka kasvaa missäkin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 21–22.)

4.2 Lapsen oppiminen liikkuen, taiteillen, leikkien ja tutkien

Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen ilmiö, joka kasvattajan tulee huomioida pedagogisia valintoja suunnitellessaan ja toteuttaessaan. Lapsi ei ajattele oppivansa uutta jatkuvasti, vaan oppiminen tapahtuu huomaamatta arjen toimintaympäristöissä ja toiminnoissa. Oppiminen on tehokkainta, kun se tapahtuu

lapsen omissa elämämpiireissä lapsen luontaisia toimintamalleja hyödyntäen. Parhaiten lapsi kiinnostuu asioista, kun niitä oppiessa saa leikkiä, liikkua, tutkia ja taiteellisesti ilmaista itseään. Tämän kaiken tulisi olla vuorovaikutteista suhteessa sekä muihin lapsiin että aikuisiin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 10.)

4.2.1 Liikunta

Kasvattajat antavat lapselle mahdollisuuden liikuntaan ja liikunnan riemun kokemiseen. Liikunnallinen elämäntapa alkaa jo varhaislapsuudessa liikunnan kehittäessä motorisia, sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Integroidut orientaatiot liikuntakasvatuksessa rikastuttavat toimintaa sekä luovat monipuolisempia oppimismahdollisuuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 22, 23.)

Liikuntakasvatus on tärkeä osa lapsen fyysistä kehitystä ravitsemuskasvatuksen, riittävän unen saannin ja hygienian ohella. Liikunnallisessa toiminnassa lapsi käyttää kaikkia aistejaan, joiden välityksellä hän rakentaa itselleen mielikuvia. Mielikuvat jättää vahvoja muistijälkiä, joka helpottaa asioiden muistamista jälkikäteen. Sanat ovat lapselle vain abstrakteja käsitteitä, mutta kun sanaan yhdistetään kehollinen kokemus on sanalla merkitys ja lapsen ymmärrys lähempänä sanan tarkoitusta. Liikunnan avulla voidaan siis konkretisoida käsitteitä ja sanoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136–138.)

Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys edellyttää liikuntaa. Lapsella on luonnollinen, sisäsyntyinen tarve liikkua. Liikkuessa sidekudokset, luukudos sekä jänteet vahvistuvat ja luovat hyvää edellytystä kasvuille ja kehitykselle. Liikuntaa kehittää motorisia taitoja, etenkin kun se on monipuolista ja tapahtuu erilaisissa ympäristöissä ja erilaisia välineitä käyttäen. Fyysinen aktiivisuus on perusta päivittäiselle hyvinvoinnille, joka opitaan jo lapsuudessa. Liikunnan päivittäinen kokonaismäärä tulisi olla vähintään kaksi tuntia. Liikunnan tulisi olla lapsilähtöistä, monipuolista sekä tavoitteellista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10, 17.)

Liikkuessaan lapsi kuluttaa runsaasti energiaa, joka on keino ylipainon ennaltaehkäisyssä. Liikkuessaan paljon unentarve lisääntyy ja unensaanti helpottuu. Liikunnan hyödyt kasaantuvat ajan myötä ja ennaltaehkäisevät useita sairauksia ja edistävät terveyttä sekä tukevat aktiivista elämäntapaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138.)

4.2.2 Taide

Taiteen ja luovuuden kokeminen on lapselle jatkuvasti läsnä. Lapsilähtöisestä näkökulmasta arvostetaan lapsen maailmaa ja kunnioitetaan lapsen kokemaa. Taiteellinen toimijuus voidaan sisällyttää varhaiskasvatuksen orientaatioihin ja lapsilähtöiseen pedagogiikkaan saumattomasti. (Pääjoki 2011, 109–111.)

Esteettisen peruskokemuksen käsitteellä tarkoitetaan moniaistisia lapsuudessa saatuja kokemuksia, joiden pohjalta lapsi muodostaa myöhemmät taidemieltymykset, kulttuuriset arvostukset ja taideharrastuksen kohteet. Esteettiset peruskokemukset ovat läsnä kaikkialla, jossa taide on osana lapsen oppimisympäristössä. Luovassa toiminnassa lapsen mieli on esteettisesti virittynyt, jolloin lapsi ei ajattele ainoastaan kuluvaan hetkeä, vaan lapsi kykenee suunnittelemaan tulevaa, muistella mennyttä tai mielikuvitella asioita, jotka eivät ole todellisuudessa mahdollisia. (Ruokonen & Rusanen 2009, 12.)

Taiteellisten kokemusten on tarkoitus tuottaa mielihyvää, jossa musiikki on yksi osatekijä. Musiikin maailmassa lapselle mahdollistuu mielikuvitusmaailma, johon sisältyy luovaa toimimista sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. Lapsena opituille taidoille ja totumuksille rakentuu myöhemmässä vaiheessa lapsen omat kulttuurilliset ja taiteelliset valinnat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23–24.)

4.2.3 Leikki

Leikki on oppimisen väline. Lapset eivät leiki oppiakseen, mutta oppivat leikkimässä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20.) Leikin merkitys lapsen minuuden rakentajana on vahva lapsen kokiessa ja ymmärtäessä leikin kautta asioiden merkityksiä ja syy-seuraussuhteita. Lapsen tapa kohdata ja käsitellä asioita leikkien voi olla haasteellista sijoittaa mihinkään yksittäiseen toimintaan, vaan se on läsnä lapsen jokaisessa toiminnassa ja asioiden sisäistämässä. Leikkiin liittyy uteliaisuus ja uudet ideat ja sen tehtävä on täyttää lapsen toiveita ja tuottaa tyydytystä. Lapsi elää hetkessä ja kokemus itsestä poikkeaa aikuisen kokemasta. Leikin kautta lapsi raottaa omaa todellisuuttaan ja voi kutsua liittymään aikuisen osallistumalla leikkiin. (Mikkola & Nivalainen 2009, 53–55.) Leikissä roolit voivat auttaa lasta esimerkiksi syömisen pulmien käsitelyssä (Cantell 2010, 43).

4.2.4 Tutkiminen

Lapsi on luonnostaan utelias, joka ilmenee usein moninaisina kysymyksinä ja kokeiluina. Lapsella on taito ihmetellä asioita, joita aikuinen ei tule edes ajatteleeksi. Lasta tulee kannustaa uteliaisuuteen ja kyselemiseen. Selitysten etsiminen ja luominen kehittävät älyllisiä toimintoja, joka on varhaiskasvatuksen yksi päämäärä. Tutkiminen tai tutkiva oppiminen on parhaimmillaan yhteisöllinen ja vuorovaikutuksellinen tiedonhaun prosessi ja käsittely. Tutkivaan oppimiseen kuuluu ihmettely, kysyminen, selittäminen, uuden tiedon hankkiminen ja keskusteleminen sekä omien käsitysten vertaileminen. (Lipponen 2009, 33.)

Kasvattajan toiminta on merkityksellistä lapsen uteliaisuuden ja tutkimisen innon kannalta. Ympäristön tulee olla turvallinen ja avoin lapselle ihmetellä eikä turhia kysymyksiä ympäröivästä maailmasta olekaan. Ongelmanratkaisutaitoja voidaan kehittää tavoitteellisesti ja tutkivaa oppimista toteuttaa yhdessä mieluisella tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 25.)

5 RAVINTO-LEIKKIKERHON SUUNNITTELU, TOTEUTTAMINEN JA ARVIOINTI

5.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Jokiuoman päiväkoti sijaitsee metsän ja puiston laidalla Vantaan Martinlaaksossa. Jokiuoman päiväkoti kuuluu Kaivokselan päivähoitoyksikköön ja on valmistunut vuonna 1991. Päiväkodissa on viisi ryhmää ja yhteensä noin 80 lasta hoidossa ja esiopetuksessa. (Vantaan kaupunki i.a.)

Produkti toteutetaan päiväkodin nimetyssä ryhmässä, jossa on 16 lasta. Lapsista 14 on esikouluikäisiä eli kuusi vuotta täyttäviä tai täyttäneitä ja kaksi viisivuotiasta lasta, jotka ovat esiopetuksessa ensi vuonna. Ryhmän toimintaympäristö koostuu neljästä erillisestä huoneesta, jotka kaikki toimivat leikkiympäristöinä. Yksi huone toimii ruokailutilana, yksi lepotilana, yksi eteisenä ja neljäs tila on varattu ainoastaan leikkiä varten.

Aikaisemmin ryhmässä ei ole toteutettu ravitsemuskasvatusta tietyllä menetelmällä, vaan ryhmässä on keskitytty opettelemaan hyviä pöytätapoja ja arvioimaan oman annoksen kokoa. Ryhmässä kaksi lasta olivat erityisruokavaliolla kulttuuritaustan vuoksi. Ryhmässä ruokailuhetket alkavat niin, että ruuat siirretään kolmelle eri pisteelle, jotka ovat lapsen tasolla; juoma,- ruoka,- ja leipäpiste. Lapset saavat istua minne haluavat, omia paikkoja ei ole. Ruokailu alkaa usein niin, että lapset saavat pöytäkunnittain sopia kuka menee millekin pisteelle, samalle pisteelle ei saa mennä kuin yksi lapsi yhdestä pöydästä. Tässä tarkoituksena on harjoitella neuvottelutaitoja ja ongelmanratkaisua. Lapset saavat ottaa ruokaa itse haluamansa määrän, kaikkea tulee kuitenkin maistaa. Vaikka ruokailu on ollut ryhmässä jo omatoimista, kasvattajan apua tarvitaan erilaisten tilanteiden ratkaisemiseksi.

5.2 Leikkikerhon suunnittelu ja tavoitteet

Tässä produktiossa tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida neljä ravitsemuskasvatuksellista kerhokokoontumista, jotka yhdistelevät varhaiskasvatuksen eri orientaatioita ja osa-alueita lapselle luontaisella tavalla. Kyseessä on uusi monipuolinen ravitsemuskasvatusmalli, joka on ottanut vaikutteita sapere-menetelmästä. Lisäksi ravitsemuskasvatustuokioiden tueksi produktion kehitettiin maistamisomena –motivointikeino, jonka tarkoitus oli tehostaa ravinto-leikkikerhon vaikutusta ryhmän ruokailujen aikana sekä palkita ja motivoida lapsia monipuoliseen ruokailuun produktion toteutuksen aikana. Tavoitteita asetettiin erikseen produktion kokonaisuudelle sekä jokaiselle kerhokokoontumiselle erikseen.

Tavoitteena ravinto-leikkikerhossa ja maistamisomenassa oli:

- Luoda myönteinen ja iloinen ilmapiiri lapsilähtöiseen ravitsemuskasvatukselliseen kerhoon
- Innostaa lapsia syömään monipuolisemmin ja terveellisemmin
- Toteuttaa kasvatuskumppanuutta produktion aikana päivittäisessä kanssakäymisessä vanhempien kanssa

Ryhmän tavoitteena oli ravinto-leikkikerhon myötä saada toimiva keino ravitsemuksellisten pulmien ratkaisuun päivähoidossa. Jokiuoman päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilöstön toiveena oli, että leikkikerho soveltuisi myös muihin ryhmiin osaksi ravitsemuskasvatusta, niin että se olisi muokattavissa ikätasoiseksi ryhmästä riippuen. Toiveena oli, että ryhmä toimisi pilottina, jota muut ryhmät seuraisivat perässä.

Aloitin tämän opinnäytetyön suunnittelemisen keväällä 2014, kun yhteistyöni Jokiuoman päiväkodin kanssa varmistui. Jokiuoman päiväkodinjohtaja oli innostunut aiheestani tuottaa ravitsemuskasvatukseen liittyvää materiaalia ja toteuttaa kerhoa ruokaan liittyen. Alkusyksystä 2014 varmistui työelämäohjaajani opinnäytetyölle ryhmästä ja produktion kerhokokoontumisten suunnittelu alkoi tapaamisella ja vierailulla ryhmässä. Ryhmä oli myös opintojeni viimeinen harjoittelupaikka, joka mahdollisti pitkäaikaisen suunnittelun ja tutustumisen lapsiin ja perheisiin ennen kerhon aloittamista. Suunnittelu alkoi keskustelemalla ravitsemuskasvatuksellisista menetelmistä sekä ryhmän aikaisemmin toteuttamasta

ravitsemuskasvatuksesta työelämäohjaajani kanssa. Tämän jälkeen sain päiväkodilta luvan tehdä suunnitelmat, joihin päiväkodinjohtaja ja työelämäohjaajani tarjosi puitteet ja tarvittaessa ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstön ohjausapua.

Lapset pääsivät suunnitteluun mukaan jokaisella kokoontumisella. Olin suunnitellut kokoontumiset aikataulullisesti siten, että lasten mielipiteitä ja toiveita oli aikaa kuunnella ja huomioida kerhokokoontumisen aiheen puitteissa. Jokaisella aloituspiirillä kysyttiin lasten toiveita ja ideoita. Myös säännöt sovittiin keskustellen ja pohtien yhdessä lasten kanssa.

Suunnitelmiini kuului oppimispäiväkirjan pitäminen koko prosessin ajan. Sen tarkoitus on olla itsearvioinnin foorumi jokaisen kokoontumisen jälkeen ja produktion päätteeksi. Palautetta produktiostani pyysin työelämäohjaajaltani sekä ryhmän lastenhoitajalta, joka oli myös mukana usealla kerhokokoontumisella. Lapsilta kysyttiin palautetta jokaisen kokoontumisen päätteeksi. Lapset saivat kertoa parhaimman ja tylsimmän kerhokokemuksen suullisesti sekä kertoa vapaasti ajatuksistaan. Kokoontumisten lopuksi otettiin käsiäänestykset mukavimmista kerhon toiminnoista.

5.3 Toteutus

Ohjaan tässä opinnäytetyössä lapsiryhmälle ravinto-leikkikerhoa. Kerhossa tutustumme sekä kehollisten, esteettisten- että aistikokemuksien kautta ruokamaailmaan. Kerho kokoontui lokakuun 2014 aikana kolme kertaa Jokiuoman päiväkodin tiloissa ja yhden kerran Kaivokselan koulun liikuntasalissa. Jokainen kokoontuminen kesti 60 minuuttia. Maistamisomana käynnistettiin ravintokerhon tueksi ensimmäisen kerhokokoontumisen jälkeen. Sen tarkoituksena oli vähentää bioastiaan menevän ruuan määrää päivittäisillä ruokailuilla. Maistamisomana on pitkäkestoisempi projekti, jota toteutetaan myönteisen tukemisen kautta.

Jokainen kerhokerta alkoi piiriin kokoontumisella. Piirillä kerrottiin kerhon kulku ja säännöt toiminnalle sekä sen mitä kokoontumisessa tulee tapahtumaan. Ha-

vainnoimalla varmistin, että kaikki lapset olivat ymmärtäneet ja tunsivat olonsa turvalliseksi toteuttaa itseään kerhon kokoontumisen aikana. Jokaisella alkupiirillä rohkaisin lapsia kysymään, jos jokin asia olisi epäselvä tai jännittävä. Kerhon lopuksi kokoonnuttiin jälleen piirille, jolloin lapsilta kysyttiin palautetta kokoontumisesta. Kerhon ohjaajana pyrin olemaan sensitiivinen ja saatavilla oleva aikuinen. Kerhokokoumisilla aiheina olivat: liikuntaleikit ravitsemuskasvatuksessa, taidetta ruuasta, pullan leivonta sekä musiikki ja lorut. (LIITE1)

Maistamisomina toteutettiin niin, että aloituskirje luettiin lapsille samana päivänä, kun kerho oli ensimmäistä kertaa kokoontunut. Varsinainen omena tuli lasten ruokailun yhteyteen seuraavana päivänä, jonka jälkeen lapset pääsivät aloittamaan omenoiden keräämisen syömällä monipuolisesti ja lautasen tyhjäksi päivittäin sekä lounaalla että välipalalla. Välikannustus maistamisomenasta luettiin lapsille, kun omenoita oltiin kerätty vaaditusta määrästä vajaa puolet. Maistamisomina täyttyi noin kolmessa viikossa tämän toteutuskerran aikana.

5.3.1 Liikuntaleikit ravitsemuskasvatuksessa

Liikuntaleikkikerta pidettiin Kaivokselan koulun liikuntasalissa, joka oli reilusti tilavampi kuin Jokiuoman päiväkodin oma sali. Välineet, joita liikuntakokoumisella käytettiin, oli pienet muovirenkaat jokaisella lapsella sekä kuvatuki kortteja kielen tueksi.

Tavoitteet	Sisältö	Kerhokokoumisksen kulku
Liikunnan riemun löytäminen, kehollisten kokemusten tuottaminen erilaisten ruokien kasvupaikoista, sitoutuminen	1. Aloituspiiri 2. alkulämmittely 3. Maa, pensas, puu 4. Kalakeitto 5. Banaanihippa 6. Kasvien kasvualustat 7. Rypälehippa 8. Toffee kauppa 9. Loppurentoutus ja piiri	Lapset suhtautuivat ravinto-kerhon liikuntaleikkien innokkaasti ja sitoutuneesti. Joidenkin leikkien säännöt olivat ennalta tuttuja ja leikki pääsi nopeasti alkuun. Toisissa leikeissä sääntöjen kertaamiseen kului enemmän aikaa. Lapset pääsivät itse toimimaan leikkejä ja ideoimaan

		toteutusta. Lasten ehdotamat leikit sovellettiin ravitsemus-teemaan.
--	--	--

TAULUKKO 1. Liikuntaleikit ravitsemuskasvatuksessa

5.3.2 Taide ravitsemuskasvatuksessa

Ravinto-kerhon taidekokoontuminen pidettiin Jokiuoman päiväkodin ryhmän tiloissa. Taidekokoontumista varten oli järjestetty kolme erillistä tilaa, joissa oli tarvikkeena muovihedelmiä ja lasikulhoja sekä kamera, kananmunankenkoja ja maalaustarvikkeet sekä liimaa, tulostettuja kuvia hedelmistä ja vihanneksista, värikyniä, sakset, rei'itin, lankaa ja teippiä. Jokaisella pisteellä oli kasvattaja, jota oli informoitu etukäteen toiminnan tarkoituksesta ja tavoitteista sekä toimintatavoista.

Tavoitteet	Sisältö	Kerhokokoontumisen kulku
Tuottaa esteettisiä ja taiteellisia kokemuksia ravintoon liittyen. Pohtia eettisyyden ja oikeudenmukaisuuden merkitystä sekä opetella ruuan alkuperään liittyviä asioita.	1. Hedelmien ja vihanneksen värittäminen herkullisilla väreillä ja viirin muodostaminen. 2. Sieniaskartelu. 3. Hedelmäasetelma ja sen kuvaaminen kameralla.	Aloituspiirillä lapsille luettiin aloitussatu ja kerrottiin säännöt. Lapset jaettiin kolmeen ryhmään, jotka vuorollaan kiertäisivät jokaisen pisteen. Jokaisella pisteellä oli kasvattaja ohjaamassa tilannetta. Lapset suhtautuivat innokkaasti ja pitivät toimintaa mieluuisana. Lasten ehdotukset otettiin huomioon loppupiiirillä kehittämisajatuksina.

TAULUKKO 2. Taide ravitsemuskasvatuksessa

5.3.3 Musiikki ja lorut ravitsemuskasvatuksessa

Musiikki ja lorut kerhokokoontuminen pidettiin Jokiuoman päiväkodin ryhmän tiloissa. Musiikki ja lorut -kerhokokoontuminen sisältää ravitsemusaiheisia lauluja ja loruja, joiden rinnalle liitetään rytmisoittimia, luovaa kielenkäyttöä sekä ryhmässä toimimista. Kokoontumisella käytössä olivat rytmimunat, marakasit, kapulat, bongorummut ja piano.

Tavoitteet	Sisältö	Kerhokokoontumisen kulku
Ravitsemusaiheisten laulujen laulaminen ja sanojen pohtiminen yhdessä lasten kanssa. Esteettisen kokemuksen ja musiikin ilon löytäminen sekä sitoutuminen yhteiseen laulu- ja loruhetkeen.	1. Tervehdyslaulu 2. Leipuri Hiiva 3. Peruna on pyöreä 4. Mummon kanaset 5. Jansmakko erikois 6. Kattila ja perunat 7. Popsi popsi porkkanaa 8. Pikku lanttu 9. Toffeekauppa	Kokoontumisella lapset istuivat piirissä ja aloitimme pohtimalla hyvää lauluasentoa. Mietimme yhdessä lasten kanssa tuleeko mieleen ruuasta kertovia lauluja. Lasten keksimät laulut lisättiin listaan kokoontumisen suunnitelmaan. Alussa kerrattiin soittimia koskevat säännöt. Laulut laulettiin innostuneena yhdessä ja osa lauluista toisenkin kerran lasten pyynnöstä. Kokoontuminen päättyi lapsille aikaisemmalta liikuntakokoontumiselta tuttuun toffeekauppaleikkiin lasten omasta pyynnöstä.

TAULUKKO 3. Musiikki ja lorut ravitsemuskasvatuksessa

5.3.4 Pullan leipominen

Pullan leipominen pidettiin Jokiuoman päiväkodin ryhmän tilassa, jossa hygieniasta oli huolehdittu etukäteen pyyhkimällä ja pesemällä huolellisesti pöydät ja varmistamalla, että saippuaa ja hygieniavälineitä on riittävästi saatavilla. Myös leivontaan käytettävät raaka-aineet olivat ennakoon haettu keittiöstä odottamaan tilaan. Leivonnan aikana otettaisiin kaikki aistit käyttöön. Esimerkiksi miltä taikina tuntuu eri leipomisen vaiheissa, miltä kuulostaa raesokerin helinä rasia-

sa, mitä taikinan tuoksusta tulee mieleen, miltä taikina ja valmiit pullat näyttävät ja miltä taikina tai valmiit pullat maistuvat.

Tavoitteet	Sisältö	Kerhokokoontumisen kulku
Sapere-menetelmän mukainen leivontahetken toteuttaminen, jossa leipomisen eri vaiheissa tutustutan ruokaan kaikkien aistien välityksellä.	Raaka-aineiden mittaaminen, sekoittaminen ja vaivaaminen. Pullien pyörittäminen ja koristelu. Jokaisessa vaiheessa tunnustelu ja tuoksujen pohtiminen. Mielikuvat taikinan ulkonäöstä ja kuuloaistin merkitys leivonnan kannalta.	Jokainen lapsi pääsi leipomaan omalla vuorollaan, kolmen lapsen ryhmissä. Kun kolme lasta leipoi, oli muut toisissa tiloissa leikkimässä. Leipomaan tullessa kasvattajan valvoessa pestiin kädet huolellisesti ja opastettiin pesemään ne tarvittaessa uudelleen. Lasten kanssa juteltiin koko leivonnan ajan eri aisteista ja mietittiin mielikuvia ja mielipiteitä erilaisiin kysymyksiin liittyen aisteihin. Valmiit pullat syötiin lounaan jälkeen jälkiruuaksi, jokaiselle lapselle jäi pulla myös kotiin vietäväksi.

TAULUKKO 4. Pullan leipominen

5.3.5 Maistamisomena

Maistamisomenan tavoitteena oli vähentää biojätteen määrää ruokailussa sekä kannustaa ja rohkaista maistamaan ja syömään monipuolisesti ruokailuilla ilman pakottamista tai paineen kohdentamista yksittäiseen lapseen. Maistamisomena kehitettiin jo suunnitellun Ravinto-leikkikerhon lisäksi tehostamaan ravitsemuskasvatuksen vaikutusta konkreettisille ruokailutilanteille.

Maistamisomenasta ei kysytty lapsilta palautetta, koska toteutus tapahtui sadun ja tarinoiden maailmassa. Lasten sitoutuneisuus ja innokkuus oli havainnoinnin ja tulosten perusteella selkeää ja syventynyttä, joten oli selvää että lapset pitivät toiminnasta ja keino oli toimiva ja tehokas tavoitteiden saavuttamisessa. Lapset

kyselivät innokkaana lähes päivittäin Vesuvius velhoa takaisin ryhmään vierailulle ja miettivät Vesuviusta ja hänen vointiaan usein.

5.4 Leikkikerhon palaute

Jokaisella kokoontumisella oli mukana ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstöä. Palautetta kysyttiin jokaisen tuokioiden jälkeen (LIITE 3) työelämäohjaajaltani ryhmän lastentarhanopettajalta, lastenhoitajalta kysyttiin palautetta yleisellä tasolla ilman strukturoitua lomaketta. Lastentarhanopettajan kanssa palautetta käytiin läpi suullisesti keskustellen kokoontumisten jälkeen ja kerhon päätyttyä. Palautelomaketta tarkasteltiin vasta kokoontumisten päätyttyä, koska ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstö toimi apuohjaajina kokoontumisilla.

Kerhon käynnisti liikuntakokoontuminen, joka sai erinomaista palautetta työelämäohjaajaltani. Kokoontumisen tavoitteet toteutuivat kokonaisuudessaan ja otin lapset huomioon kerhon aikana. Suunnitelmani oli joustava ja lasten toiveet seuraavasta liikuntaleikistä otettiin hienosti huomioon. Rytmitin liikunnan hienosti niin, että raskaat ja kevyemmät liikuntamuodot vuorottelivat ja lasten ääni kuului seuraavien leikkien valinnassa. Palautteessa sain kiitosta myös hyvästä delegoinnista; ryhmän lastenhoitaja seurasi liikuntaa sivulta, jolloin pystyin ohjaamaan hänen luokseen esimerkiksi lapsen, joka oli kompastunut. Lapsi tuli heti kohdatuksi ja sai lohdun ja levähdyshetken kasvattajan vieressä ja pystyin itse keskittymään kokonaisuuden hallintaan ja kerhon eteenpäinviemiseen. Tasavertaisuus ja oikeudenmukaisuus ilmeni esimerkiksi niin, että kaikki halukkaat saivat olla vuorollaan hippana. Jokainen lapsi huomioitiin ja puheenvuorojen jakaminen lapsille oli tasapuolista. Kuvatukikortit saivat kiitosta selkeyttämisestä ja oppimisen tehostamisesta. Lapsilta saatu palaute oli positiivista ja kerhokokoontumisen lopetus oli selkeä.

Lapsilta saatu palaute ensimmäiseltä kokoontumiselta oli positiivista, eräs lapsi oli pahoillaan, ettei kokoontuminen jatkunut pidempään, muuten kaikki palautteet olivat iloisia ja positiivisia. Lopussa käsiäänestyksessä viimeinen leikki, tof-

feekauppias, vei ylivoimaisen voiton ja sovimme yhdessä, että leikkiä leikittäisiin jatkossakin kerhossa.

Toisen kokoontumisen tarkoitus oli tehdä taidetta ruuasta. Hyödynsin kokoontumisessa ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstöä ja annoin ennakkoon heille tarkat toimintaohjeet heidän valvomastaan pisteestä. Tästä kokoontumisesta pyysin palautetta myös lastenhoitajalta, koska hän oli valvonut omaa pistettään, josta tarvitsin syvällisen palautteen. Kokoontumisen tavoitteet lastentarhanopettajan mukaan toteutuivat melko hyvin ja hänen hoitamansa piste, jolla väritettiin herkullisia hedelmiä ja vihanneksia sekä leikattiin ne viiriin onnistui hienosti ja lapset kertoivat innostuneena miksi olivat valinneet jonkin tietyn värin ja miksi väri oli herkullinen. Ryhmät olivat jaetut sopivankokoisiksi, kun pisteitä oli kolme. Tämä mahdollisti yksilöllisen kohtaamisen ja huomioimisen ja siten toiminta oli tasavertaista. Lastentarhanopettajan mukaan aika ei aivan riittänyt tavoitteiden syvällisempään saavuttamiseen. Aikaa olisi tarvinnut enemmän loppupiiriin, jotta ravitsemukselliset aiheet oltaisiin vielä voitu käsitellä syvällisemmin keskustellen lasten kanssa. Toisaalta lapsilla oli vaikeaa keskittyä loppupiirillä, joten aika oli toisaalta sopivan mittainen. Aloitustarinasta sain palautetta, että se yhdisteli hienosti ryhmän teemoja, eikä kokoontuminen siten tuntunut irralliselta ryhmän teemoja katsoen. Tarina on myös helposti muunneltavissa toisiin teemoihin muina toimintakausina.

Lastenhoitaja oli valvomassa pistettä, jossa valokuvattiin asetelmia hedelmistä ja vihanneksista. Palaute oli positiivista, olin antanut selkeät ohjeet toimimiseen ennen kokoontumisen alkua. Asetelmapiste osallisti lapsia ja lapsilla oli päätävältä täysin, kunhan aikaansaannos olisi asetelma ja siitä otettu valokuva. Asetelmista tuli hyvin erilaisia ja erilaisia taustoja oltiin käytetty ahkerasti. Aikaa tällä pisteellä olisi tarvittu vähän enemmän, jotta lapsi olisi saanut rauhassa miettiä asetelman täysin haluamansalaiseksi. Joitakin lapsia oli pitänyt vähän kannustaa nopeampaan toimintaan.

Lasten palaute kokoontumisesta oli hieman haasteellista saada. Lapset olivat tulleet loppupiirille eri pisteiltä ja halusivat jutella kavereilleen omista kokemuksistaan ja siksi heidän oli hankala pysyä paikoillaan loppupiirillä. Käsiäänestyk-

sessä pisteiden mieluisuus jakautui melko tasaisesti ja jokainen piste sai ääniä. Kuitenkin voittajaksi nousi asetelman kuvaaminen, joka oli lasten mielestä ollut mukavinta.

Kolmas kokoontuminen oli musiikki ja lorut, jonka olivat arvioimassa sekä lastentarhanopettaja että lastenhoitaja. Sain positiivista palautetta monipuolisuudesta ja lasten yksilöllisestä huomioimisesta. Lastentarhanopettajan mielestä kokoontuminen oli hyvin suunniteltu ja lapset sitoutuivat melko hyvin toimintaan. Suunnitelma oli joustava ja lapset saivat osallistua ja vaikuttaa kokoontumisen kulkuun omilla ehdotuksillaan. Parannettavaa olisi ollut sääntöjen noudattamisessa soittimien käsittelyyn liittyen. Toiset lapset eivät kyenneet keskittymään jatkuvasti, joka ilmeni soittimilla leikkimisellä. Puutuin asiaan joka kerta, mutta asiassa olisi voinut olla jämäkämpi ja ehdottomampi.

Lasten palaute kokoontumisesta oli vaihtelevaa. Selkeää suosikkia ei löytynyt ja monet lapset ilmoittivat myös etteivät olleet pitäneet joistain lauluista. Eräs tyttö sanoi ”Oli ne laulut kivoja mut runot ei ollut koska oli tylsempiä mut toffeekaupias on paras”. Tähän poika kommentoi ”musta taas laulut ei ollut kivoja koska en tykkää ite laulaa mut sit vaan kuuntelin muita ja oli kiva tanssia ja leikkiä mukana ja parasta oli kun olin leipuri Hiivana”.

Neljännellä kokoontumisella leivottiin pullaa sapere-menetelmän mukaisesti. Kokoontumista arvioi ryhmän lastentarhanopettaja. Kokoontumisen haasteita oli pirstaleisuus, jonka aiheuttaa se, että pullaa ei voi olla leipomassa koko ryhmä kerrallaan ja se, että taikinan leipominen on katkonaista kohottamisineen ja paistamisineen. Palaute oli kuitenkin positiivista, koska olin hallinnut pirstaleisuutta hyvin. Olin myös mallikkaasti delegoinut ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstön avuksi, jotta leivonta sujuisi rauhallisesti ja lapsille mahdollistuisi yksilöllinen ohjaus ja kohtaaminen. Leivontaa oli hieno seurata sapere-menetelmän ollessa uusi ja mielenkiintoinen tuttavuus. Sain positiivista palautetta myös matemaattisen orientaation hyödyntämisestä leivonnassa, joka toi sapereen moniulotteisuutta. Korjattavaa olisi voinut olla lasten palautteen kysymisen ajankohta vasta kun pullat on syöty. Toisaalta silloin itse leipomisesta olisi kulunut jo pidempi aika, jolloin lapsille olisi voinut olla haasteellisempaa sanoa mistä pitivät

ja mistä eivät. Lapset olivat sitoutuneita toimintaan, joka viesti miellyttävästä kokoontumisesta, vaikka heidän itsensä palautteen antaminen olikin haasteellista.

Lasten palaute oli haasteellista saada, mutta positiivista. Lapset olivat innolla olleet mukana koko leivonnin ajan. Palautetta kysyttäessä eräs tyttö sanoi heti ”parasta on sit ku saa syödä ne pullat”, jonka jälkeen oli haasteellista saada muuta palautetta koska kaikki olivat samaa mieltä. Palautteen kysymisen hetkellä pullat olivat vielä uunissa, jonka vuoksi eräs poika sanoi ”tylsintä on odottaa kun niissä pullissa tuntuu kestävän ikuisuus”.

Maistamisomenaa arvioivat koko ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstö. Maistamisomenan palaute oli erinomaista. Vaikutus biojätteen määrään ruokailuilla oli merkittävä ja toteutus lapsilähtöistä ja lapsille miellyttävää. Tavoitteet maistamisomenan suhteen toteutuivat erinomaisesti ja keino oli uusi, tervetullut ja tehokas ratkaisemaan konkreettista pulmaa positiivisella ja myönteisellä tavalla. Heti maistamisomenan pilotoinnin jälkeen se levisi välittömästi myös muihin ryhmiin, jotka toteuttivat sitä omien teemojen mukaisesti.

5.5 Itse arviointi

Opinnäytetyöprosessin toteuttaminen alusta loppuun on ollut ammatillisen kasvun kannalta hedelmällistä. Minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta näin syvällisen ja laajan produktion toteuttamisesta ja läpikäydyt haasteet ovat olleet opettavaisia niin suunnittelu- toteutus- kuin arviointivaiheessakin. Suunnitteluvaiheessa tarkoitus oli tehdä kerho täysin sapere-menetelmän ehdoilla. Suunnittelun edetessä ymmärsin kuitenkin, ettei sapere ilmennä täysin valitsemaani alkuperäistä ideaa lapsilähtöisestä, osallistavasta, lapsen luontaiset toimintamallit huomioivasta ravitsemuksellisesta kerhosta. Muutin suunnitelmaa jo hyvissä ajoin ennen toteutusvaihetta monipuolisemmaksi kerhoksi, jossa sapere-menetelmä toimisi yhtenä punaisena lankana.

Suunnittelin kerhon niin, että lapset voisivat vaikuttaa kerhokokoonantumisten kulkuun kokoonantumisten ollessa jo käynnissä. Shierin mallin mukaan tasolla kolme

otetaan lapsen mielipiteet huomioon. Valitsin suunnitella kokoontumiset ennakoon ja toteuttaa osallisuutta vasta kokoontumisilla osaksi kokemattomuuteni vuoksi. Koen haasteelliseksi soveltaa heti portaiden ylempiä tasoja, kun kokemusta ei ole ehtinyt tulla vielä alemmistakaan. Toinen syy liittyi resursseihin ja produktion mitoitukseen sopivan laajaksi. Suunnittelin kokoontumiset joustaviksi niin, että lapsen äänelle on aikaa ja toiminta on lapsilähtöistä. Kiinnitin toiminnassani huomiota erityisesti oikeudenmukaisuuteen ja eettisesti kestäviin valintoihin.

Kokoontumisten tavoitteet olivat realistisia ja saavutettavissa. Tavoitteet toteutuivat hienosti toimivien suunnitelmien sekä lapsen kuulemisen ja osallistamisen ansiosta. Pyrin olemaan läsnä oleva, turvallinen ja sensitiivinen aikuinen lasta kohdatessa ja kuunnella sekä ymmärtää lasta. Saamani palaute tukee omaa kokemustani näiden tavoitteiden saavuttamisesta.

Olen onnistunut luomaan toimivan ja sekä lapselle että ohjaajalle miellyttävän ravitsemuskasvatuksen keinon, joka on monialainen yhdistellen varhaiskasvatuksen eri orientaatioita ja lapselle luontaisia toimintamalleja ravitsemuskasvatuksellisesta lähtökohdasta. Ravitsemuskasvatus on laaja-alainen kenttä siihen liittyessä fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset osa-alueet. Se mahdollisti kokoontumisten muokkautumisen myös muihin ryhmän ajankohtaisiin teemoihin, kuten poissulkemiseen. Päivähoidossa ruokailuun panostetaan ennen kaikkea fyysisten tarpeiden täyttämiseksi. Tällä produktiolla on mahdollista laajentaa näkemystä myös psyykkiseen ja etenkin sosiaaliseen näkökulmaan.

5.6 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tulee olla eettisesti toteutettu. Eettisyys ilmenee esimerkiksi tasa-arvoisena, kunnioittavana ja oikeudenmukaisena vuorovaikutuksena sekä kriittisenä asenteena vallitsevia käytäntöjä kohtaan. Eettiset kannat heijastelevat jokaisessa valintatilanteessa. Lähdekritiikki kuuluu opinnäytetyön tekijän moraalisiin velvollisuuksiin tietoa sovellettaessa ja motiiveja pohtiessa. Vahvan

argumentoinnin merkkejä ovat perustellut analyysit, vuoropuhelu sekä arvioinnin ja tuottamisen taidot. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä, 11–12, 14.)

Eettisyys on ollut omassa opinnäytetyöprosessissani jatkuvasti läsnä. Olen pohjennut oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa jatkuvasti toimiessani lasten kanssa ja suunnitellessani Ravinto-leikkikerhoa. Olen pohtinut, miten saan luontevasti toteutettua kerhon niin, että jokainen voi osallistua esimerkiksi kielestä tai kulttuurista riippumatta. Vuorovaikutuksessa olen pyrkinyt lapsilähtöisyyteen läsnäololla, sensitiivisellä kohtaamisella ja sitoutumisella.

Lastentarhanopettajan tulee kunnioittaa lapsen ihmisarvoa ja vapautta. Lapsuuteen kuuluu riippuvuus aikuisesta, joka aiheuttaa valta-asetelman. Lastentarhanopettajan tulee työssään pohtia vallankäyttöä lapsen edun kannalta ja tukea lapsen myönteistä kasvua ja kehitystä. Lastentarhanopettajan työ on vaativaa ja vastuullista, jolla on yhteiskunnallisia ulottuvuuksia sekä lyhyellä että pidemmällä aikavälillä. Arvot työssä ovat ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, totuudellisuus ja vapaus. Tärkein painopiste työssä on vuorovaikutteinen suhde lapseen ja lapsiryhmään. Myös kasvatuksellinen tuki perheille ja yhteistyö vanhempien kanssa on lastentarhanopettajan kulmakivi. (Lastentarhanopettajan eettiset ohjeet 2004, 3, 4.)

Olen pyrkinyt mahdollisimman oikeudenmukaiseen ja eettiseen toimintaan kerhon kokoontumisilla. Toiminta on ollut lapsille vapaaehtoista ja he ovat saaneet valita osallistuvatko he suunniteltuun toimintaan vai menevätkö esimerkiksi siivoamaan toista tilaa, etteivät ole muille häiriöksi. Kerhon kokoontumisilla syntyneet ristiriidat lasten välillä ja itkua aiheuttaneet haaverit olen pyrkinyt hoitamaan sensitiivisesti ja reilusti. Minulla on ollut käytettävissä jokaisella kokoon-tumisella kaksi apuohjaajaa, joita olen pyytänyt avuksi esimerkiksi, jos lapsi on alkanut itkeä kaaduttuaan liikuntahetkellä. Näin lapsi on saanut tarvitsemansa huomion ja kohtaamisen, mutta kokoontuminen on päässyt etenemään suunnitellusti ja muille lapsille mieluisasti.

Eettiset periaatteet omien pedagogisten linjauksien takana ovat tärkeitä oikeudenmukaisen ja laadukkaan toiminnan turvaamiseksi. Ihmistyössä kukaan ei voi

koskaan olla täysin valmis ja tilanteet ja toiminta elää osallistujien mukaan. Pidän tärkeänä huomioida valmiiksi suunniteltujen toimintojen ja tuokioiden muuteltavuus käytännön toteutuksessa. Ennen käytännön kokeiluja ei voi tietää mikä kullekin ryhmälle toimii ja kasvattajan on kyettävä joustamaan ennalta suunnittelemaastaan kaavasta, jotta toiminnan tavoitteet voidaan saavuttaa lapsilähtöisellä ja vuorovaikutteisella toiminnalla.

Oppimispäiväkirjan pitäminen on ollut aktiivista produktin toiminnallisen osuuden toteuttamisen aikaan. Muutoin suunnittelu- ja arviointivaiheessa olen pitänyt oppimispäiväkirjaa noin kerran viikossa tai aina tarvittaessa. Kokemusperäinen tieto on kirjattu heti kokemuksien jälkeen ylös, jolloin tieto on luotettavaa eikä muistot ole ehtineet hävitä tai muuttua. Päiväkirjan pito on ollut erittäin hyödyllistä, jotta asioita voi palauttaa mieleen ja ajatuksia purkaa vapaasti produktioon liittyen.

6 POHDINTA

Opinnäyteprosessi on sujunut ja edennyt tavoitteita kohti suunnitelmien mukaisesti. Suunnitteluvaiheessa asetin tavoitteita, jotka olivat realistisia ja saavutettavissa käytettävien resurssien ja ajan puitteissa. Ryhmän kasvatushenkilöstön toive oli saada motivoitua lapsia syömään monipuolisemmin ja lautanen tyhjäksi ruokailutilanteissa. Lisäksi Sapere-menetelmän käyttö herätti mielenkiintoa Jokiuoman päiväkodin muissakin ryhmissä. Maistamisomenan käyttöönotto talon muissa ryhmissä motivoi ja kannusti toteuttamaan kerhoa ja jakamaan kokemuksia talon kokouksissa.

Tavoitteet ovat pääsääntöisesti toteutuneet hyvin. Jokiuoman päiväkodille luvattu materiaalipaketti produktin toteutuksesta toteutuu ajallaan. Materiaalit ovat hyödynnettävissä myös muille varhaiskasvattajille opinnäytetyön verkkojulkaisun myötä. Toteutuksessa olen tyytyväinen vuorovaikutustaitoihini lasten kanssa. Vuorovaikutus ja kohtaaminen oli luonnollista ja nautin itsekin kerhon toteuttamisesta. Onnistuin luomaan sopivan haastavan ja monipuolisen kerhon koh-

deryhmälle ja uskon, että materiaalit ovat helposti muunneltavissa sopivaksi myös muille ikäryhmille sekä kehitystasoille erilaisissa ryhmissä.

En ole jäänyt yksin missään vaiheessa produktia suunnitellessa, toteuttaessa tai arvioidessa. Tuki työelämästä on ollut rikastavaa ja korvaamatonta. Ryhmän lastentarhanopettajan tarjoama tuki on tuonut leikkikerhoon uusia näkökulmia omien suunnitelmien lisäksi sekä tarjonnut tukea apuohjaajan roolissa kokoon-tumisten toteutuksessa. Palaute kerhosta on arvokasta ja annettu asiallisesti, jolloin ammatillinen kehitys on mahdollista ja itsevarmuus kehittyy.

Pohdin toteutuksessa ravitsemuskasvatuksellisia ulottuvuuksia ja kerhon sisältöjen tarkoituksenmukaisuutta. Miten kerhon toteuttamisen muodot todella tukevat ravitsemuksellista näkökulmaa varhaiskasvatuksessa. Teoriaosuudessa asiaa on perusteltu lapsen luontaisilla toimintamalleilla ja niiden merkityksellä oppimisen kannalta. Sapere- menetelmän kannalta on oleellista, että lapsi tietää ruuan alkuperän ja valmistus- tai tuotantokeinot. Kerhokokoontumiset yhdistelevät luontevasti näitä kehollisina ja taiteellisina kokemuksina, jotka lapsi ottaa luontevammin vastaan, kuin koulutekstin esimerkiksi vitamiineista. Huomasin toteutuksen aikana lasten muistavan todella hyvin asioita ja hetkiä, jolloin he olivat viihtyneet ja olleet sitoutuneita toimintaan. Pakottaminen tai sulkeiset eivät motivoi lasta eikä tieto jää lapsen mieleen. Lapsi elää erilaisessa maailmassa ja maailmankuvassa kuin aikuinen ja kasvattajan tulee kasvatuksellisissa asioissa lähestyä lapsen maailmankuvan kautta, jotta tavoitteet voidaan saavuttaa lapsi-lähtöisesti ja lapselle luonnollisella ja mieluisalla tavalla.

Syventääkseni Ravinto-leikkikerhon tavoitteiden toteutumista muovauduin tilanteeseen, jossa ryhdyin kehittämään maistamisomenaa koko Jokiuoman päiväkodin hyödynnettäväksi välittömästi. Maistamisomenasta muovautui leikkikerhon kanssa kokonaisuus, joka tukee toisiaan luontevasti. Maistamisomena on kuitenkin valmis käytettäväksi myös sellaisenaan, ilman leikkikerhoa. Alussa suunnitteluvaiheessa maistamisomena ei ollut mukana suunnitelmissa ja jouduin pohtimaan paljon miten kokonaisuus arvioidaan ja kytketään toisiinsa. Olen kuitenkin pohtinut, että kasvattajan ei tulisi olla sidottu orjallisesti vain yhteen menetelmään kerrallaan, vaan on ammattitaitoa soveltaa osaamistaan suunni-

telman ulkopuolellakin perustellusti, jolloin toiminnasta voi tulla kokonaisvaltaisempaa ja toiminnan annetaan kehittyä. Kasvattajan tulee osata perustella pedagogisia valintoja ja kasvatuksellisia menetelmiä jatkuvasti, eikä jumiutua vanhoihin toimintatapoihin. On arvokasta, että osaa kehittää omaa toimintaansa ja katsoa kehittämäänsä menetelmää uusilta katsantokannoilta. Uskon maistamismomenan kehittämisen heijastelevan tällaisia katsantokantoja ja pystyin tuomaan ne käytäntöön kesken produktion toteutuksen onnistuneesti.

Kohtaan jokaisen lapsen arvostavasti ja kunnioittaen. Tämä on sitouttanut lapsia toimintaan ja tuonut merkityksellisyyden tunteen kasvatustyöhön. Kasvattaja tekee työtä myös omalla persoonallaan ja sitä on tärkeää oppia hyödyntämään oikein. Produktion toteutuksen aikana otin oman paikkani kasvatusyhteisössä ja onnistuin tuomaan oman tyylin ja persoonan esiin, josta sain erittäin positiivista palautetta. Tyylini poikkesi muun kasvatusyhteisön tyylistä, mutta sain runsaasti kannustusta rohkeudesta olla oma itseni ja rehellisyyden sekä luontevuuden vaikutuksesta lasten kanssa tehtävään työhön. Lapsi aistii tunnelmaa ja aikuisen viestimää turvallisuutta jatkuvasti ja onnistuin luomaan turvaa ja hyvää ilmapiiiriä lasten keskuudessa.

6.1 Johtopäätökset

Suunnitellessani produktiota huomasin monen tavallisen leikin ja arkisen toimen päiväkodissa olevan muokattavissa erilaiseen teemaan sopivaksi. Ryhdyin muokkaamaan perinteisistä päiväkodin askareista ravitsemuskasvatuksellisia, jolloin lapsille ei tule jokaisella kokoontumisella liikaa uusia asioita, vaan vanhoja jo opittuja leikkejä on vain muokattu. Tällöin produktion toteuttaminen oli sujuvaa käytössä olleiden resurssien puitteissa. Jos kaikki leikit olisivat olleet uusia, olisi voinut olla hyvä pitää jokaista kokoontumista kaksi, jotta leikeistä oltaisiin päästy nauttimaan eikä aika olisi mennyt pelkästään opettelemiseen. Ravinto-kerho onkin suunniteltu niin, että se on muokattavissa ryhmän teemoihin ja tuttuihinkin leikkeihin tekemällä ravitsemuskasvatuksellisia muutoksia.

Ohjemateriaalit on pilotoitu Jokiuoman päiväkodissa ja havaittu toimiviksi. Ohjaessani kokoontumisia havaitsin lasten motivaation kasvavan ravitsemukseen liittyviä asioita kohtaan. Kerhon lapsilähtöisyys ja monipuolisuus sekä leikin kautta lähestyminen innoitti oppimaan uutta ja jätti muistijälkiä lapsille. Myös lapset, jotka eivät olleet kiinnostuneita ravintoon liittyvistä asioista sitoutuivat toimintaan, kun leikit olivat suurimmaksi osaksi tuttuja uusilla teemoilla ja opettellessa sai toteuttaa itseään liikunnan, taiteen ja musiikin keinoin.

Havainnoinnin perusteella sekä ajoittaista mediassa käytyä keskustelua seuranneena ja alan artikkeleihin ja tutkimuksiin perehtyneenä jo päivähoitoikäiset lapset ja heidän perheensä tarvitsevat tukea ravitsemuskasvatuksessa terveellisten elintapojen saavuttamiseksi. Pakottaminen ei ole eettisesti kestävä menetelmä syömisen pulmien ratkaisussa tai laajemmin kansanterveyden parantamisessa ravitsemuksen kautta. Myönteinen tukeminen ja osallistaminen motivoivat oppimaan ja sisäistämään tietoa. Lisäksi ne kannustavat ja edesauttavat terveen itsetunnon kehittymistä. Koin kerhon kokoontumisten aikana, että myönteisen suhtautumisen ja kannustavan ilmapiirin avulla jokainen lapsi sai olla oma itsensä ja opetella uusia asioita oman lähtötasonsa mukaisesti. Ryhmässä toimiessa on tärkeää että jokaista kannustetaan tasapuolisesti eikä turhia kilpailuasetelmia tai kiusaamista sallita. Tällöin lapsi voi keskittyä oppimaan ja nauttimaan toiminnasta. Kehollisen kokemuksen yhdistyessä uuteen tietoon oppiminen tehostuu ja muistijälki jää paremmin lapsen mieleen.

6.2 Jatkosuunnitelmat ja kehittämisideat

Materiaaliin kuuluu tällä hetkellä neljä kerhokokoontumista ja maistamisomina. Mikäli toteuttaisin tällaista produktia työssäni, olisi kerhokokoontumisia enemmän ja jotkin kerhokokoontumiset voisivat olla useampaan kertaan. Opinnäytetyön laajuus ja muut resurssit kuitenkin rajoittivat kerhon tällä kertaa näihin kokoontumisiin. Ehdotankin, että toteutuksessa voi lisätä kerhokokoontumisia tarpeen ja innokkuuden mukaan.

Ehdotan myös vanhempainiltaa aiheen tiimoilta. Vanhemmat voitaisiin osallistaa prosessiin ottamalla vastaan ehdotuksia ja aloittamalla esimerkiksi kiertävä reseptikirja ryhmän sisällä. Reseptikirjaan jokainen perhe voisi kirjata omia suosikkireseptejään kirjan ollessa itsellä ja katsella mitä muut ovat kirjoittaneet. Reseptikirja olisi aina sovitun ajan yhdellä perheellä ja sen jälkeen siirtyisi seuraavaan perheeseen. Vanhempien kanssa voi järjestää myös yhteisiä toimintailtoja lasten kanssa esimerkiksi vanhempaintoimikunnan avustuksella.

6.3 Ammatillinen kasvu

Oponnäytetyöprosessi on ollut opettavainen ja monipuolinen. Olen perehtynyt ravitsemuspedagogiikkaan lasten luontaisia toimintamalleja ja varhaiskasvatuksen orientaatioita monipuolisesti soveltaen. Olen saanut vahvan kokemuksen myönteiseen tukemiseen ravitsemuskasvatuksessa ja uskon tämän olevan erittäin hyödyllinen tulevaisuudessa lastentarhanopettajana. Produktion toteuttaminen on tarjonnut kokonaisvaltaisen kokemuksen toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista, joka on pedagogisen osaamisen kannalta tärkeä hallita.

Yhteistyöni Jokiuoman päiväkodin kanssa on ollut hedelmällistä ja vuorovaikutteista. Produktion toteuttamisen jokaisessa vaiheessa olen saanut tukea, neuvoja ja ohjausta työelämäohjaajaltani ja ryhmän koko hoito- ja kasvatushenkilöstöltä. Koin saamani tuen merkitykselliseksi ja arvokkaaksi reflektioksi. Minulle oli alusta asti selvää, että teen opinnäytetyön yksin, jolloin reflektiota oli haettava ulkopuolelta työelämästä sekä opiskelutovereilta. Reflektio ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstön kanssa sekä osallistuminen ja tiedottaminen koko Jokiuoman päiväkodin henkilöstölle kokouksissa mahdollisti leikkikerhon muovautumisen työelämätahon toiveiden mukaiseksi ja pohdinnan merkityksellisyydestä sen kannalta kenelle toiminta suunnataan; teenkö produktiota itseni, lasten vai työelämätahon toiveiden mukaan.

Produktion toteutuksen vaiheessa huomasin, kuinka lapsilähtöisyys vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan ja toiminnan onnistumiseen. Kun lapset itse pääsivät

osallistumaan ja saivat puheenvuoron, he jaksoivat kuunnella, keskittyä ja toimia sovittujen sääntöjen mukaan huomattavasti paremmin, kuin toiminnan vaiheessa, jolloin itse määritin toiminnan täysin. Pidän arvokkaana oivalluksena myös sitä, että monenlaista kasvatustyötä, kuten tässä tapauksessa ravitsemuskasvatusta, voidaan toteuttaa lasten luontaiset toimintamallit huomioiden ja jopa täysin niiden ehdoilla.

Toivon, että tämän produktion myötä Jokiuoman päiväkodin kasvatushenkilöstö on saanut toimivan ravitsemuskasvatuksen välineen, jota voi hyödyntää mielekkäästi ja tuloksellisesti. Kiitän yhteistyökumppaniani Jokiuoman päiväkotia onnistuneesta ja hedelmällisestä yhteistyöstä, ryhmän lapsia ja vanhempia avoimuudesta uudelle menetelmälle ja ystävällisestä vastaanotosta. Haluan kiittää vielä ohjaavaa opettajaani ja opiskelutovereitani, jotka ovat tuoneet arvokkaita näkökulmia ja olleet mukana reflektioprosessissa.

LÄHTEET

- Association Sapere 2012a. Taste education. <http://sapere-asso.fr/les-classes-du-gout/>. Viitattu 10.5.2014.
- Association Sapere 2012b. Who we are. <http://sapere-asso.fr/qui-sommes-nous/> Viitattu 19.2.2015.
- Cantell, Hannele 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Juva: PS-kustannus.
- Happo, Iiris 2008. Sosionomin (AMK) osaaminen ja osaamishaasteet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.). 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Raportteja ja tutkimuksia 2/2008.
- Hasunen, Kaija; Kalavainen, Marja; Keinonen, Hilka; Lagström, Hanna; Lyytikäinen, Arja; Nurttila, Annika; Peltola, Terttu; Talvia, Sanna 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien

- ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:1.
- Hujala, Noora 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa Senja Arffman & Noora Hujala (toim.). Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita.
- Järvinen, Mervi; Laine, Anna & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kaskela, Marja & Kekkonen, Marjatta 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta: opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Helsinki: Gummerus.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Koistinen, Aila & Ruhanen, Leena 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere –menetelmä päivähoidon ravitsemus ja ruokakasvatuksen tukena. Viitattu 4.10.2013.
http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lat+aa+pdf
- Lagström, Hanna & Talvia, Sanna 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa Pauliina Ojansivu; Mari Sandell; Hanna Lagström & Arja Lyytikäinen. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus. Julkaisuja 8/2014. 20–25.
- Lapsen oikeuksien sopimus 1989. Yhdistyneet Kansakunnat.
- Lastentarhanopettajan eettiset ohjeet 2004. Lastentarhanopettajaliitto.
- Lehto, Maria 2010. Miten keskustella tilanteesta vanhempien kanssa? Teoksessa Senja Arffman & Noora Hujala (toim.). Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita. 78–80.
- Lipponen, Lasse 2009. Tutkiva oppiminen varhaispedagogiikassa. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Ps-kustannus. 31–38.
- Lyytikäinen, Arja 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa Pauliina Ojansivu; Mari Sandell; Hanna Lagström & Arja Lyytikäinen. Lasten ruokakasvatus

- varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus. Julkaisuja 8/2014. 8–18.
- Mikkola, Hanna-Kaisa 2010. Aistien ruokamaailmaan – opas kerho-ohjaajille. Helsinki: Lönnberg painot Oy. Viitattu 4.10.2013.
http://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/kerhokeskus/files/materiaalit/aistien_ruokamaailmaan_opas_kerhonohjaajalle_web.pdf
- Mikkola, Petteri & Nivalainen, Kirsi 2009. Lapselle hyvä päivä tänään. Saarijärvi: Pedatieto.
- OKM 2014. Kohti varhaiskasvatustilaa. Varhaiskasvatusta koskevan lainsäädännön uudistamistyöryhmän raportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:11.
- Peda.net kouluverkko 2013a. Sapere – aisti ja ilmaise. Tietoa hankkeesta: vuosi 2013. Viitattu 4.10.2013.
<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/hanke201>
- Peda.net kouluverkko 2013b. Sapere – aisti ja ilmaise. Sapere on ruokakasvatustapa. Viitattu 4.10.2013.
<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/sapere>
- Pääjoki, Tarja 2011. Lasten taiteellinen toimijuus. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Ps-kustannus. 109–121.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva Lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Ps-kustannus. 136–150.
- Reunamo, Jyrki 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Porvoo: WSOY.
- Ruhanen, Leena 2013. Salapoliisi Sapere ja Koekeittiö. Viitattu 4.10.2013.
<http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/sapere>
- Ruokonen, Inkeri & Rusanen, Sinikka 2009. Esteettinen kasvattaja kulttuurisena kasvattajana. Teoksessa Inkeri Ruokonen; Sinikka Rusanen & Anna-Leena Välimäki (toim.). Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Yliopistopaino Oy. 10–15.
- Shier, Harry 2001. Pathways to participation. Julkaisussa: Children and society, vol. 15, 107–117.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Lasten terveys –Late tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti 2.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2011. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa –hanke. Viitattu 4.10.2013.
http://www.peda.net/img/portal/2097362/Hankkeen_loppuraportti_201.pdf?cs=1366205301
- Tuokkola, Jetta 2010. Syömispulmat ja pikkulasten syömishäiriöt. Teoksessa Senja Arffman & Noora Hujala (toim.). Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita. 115–118.
- Turja, Leena 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Ps-kustannus. 41–53.
- Turun yliopisto i.a. Lasten ylipainon varhaiset tekijät – osatutkimus. Viitattu 22.1.2015.
<http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustoiminta/hyvankasvunavaimet/osatutkimukset/Sivut/Lasten-ylipainon-varhaiset-riskitekij%C3%A4t.aspx>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2. korjattu painos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Vantaan kaupunki i.a. Kaivokselan toimintayksikkö. Viitattu 20.1.2015.
http://www.vantaa.fi/opetus_ja_kasvatus/paivahoito/paivahoito_alueittain/myyrmaen_paivahoitopalvelut/kaivokselan_toimintayksikko
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Oppaita 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Veini, Terhi 2013. Lasten kokemuksia ruokailutilanteista. Varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

LIITE 1 Ravinto-leikkikerho

RAVINTO-LEIKKIKERHO



SISÄLLYS

JOHDANTO

OHJAAJALLE

1 LIIKUNTA

2 TAIDE

3 MUSIIKKI & LORUT

4 PULLAN LEIPOMINEN

5 MAISTAMISOMENA

JOHDANTO

Tämä materiaalipaketti on opinnäytetyö Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Tämä aineisto sisältää ravitsemuskasvatuksellisen Ravinto-leikkikerhon toteutusohjeet. Ravinto-leikkikerho on toteutettu ryhmässä, jossa on sekä viisivuotiaita että esikouluikäisiä kuusivuotiaita lapsia, mutta se on muokattavissa toteutettavaksi myös muille ikäryhmille ja erilaisille asiakasryhmille.

Kerhokokountumisia on neljä ja ne on suunniteltu lasten luontaisen oppimis- ja toimintamalleja tukevaksi ravitsemuskasvatuksellisen sisällön ollessa pääosassa. Tutut keinot ovat värittyneet ravitsemuksellisilla aiheilla ja osallistavalla keskustelulla ja pohdinnalla lasten kanssa.

Toivon tämän materiaalin tuovan uusia ulottuvuuksia ravitsemuskasvatukseen ja iloa ruokahetkiin.

Eeva Leppiaho
Diakonia-ammattikorkeakoulu

OHJAAJALLE

Jokainen kerhokokoonntuminen alkaa yhteisellä piirillä sääntöjen sopimisella ja kerhon kulun selostamisella. Keskusteleva vuorovai-
kut on tärkeää, jotta yhteiset pelisäännöt ovat hallussa.

Liikunta- taide- ja musiikki & loru kokoontumisiin varataan tunti
aikaa. Pullanleivontaan kuluu enemmän aikaa kun pullat kohotetaan
ja paistetaan. Pullanleivonnan esivalmistelut ja hygieniasta huo-
lehtiminen vie myös aikaa, jolloin kokonaisajankäyttö venyy. Mais-
tamisomenan toteutus ei noudata kokoontumisen kaavaa, vaan on
pidempikestoinen jatkuva ryhmän yhteinen projekti, jonka toteu-
tuksen aikana varataan päivittäin hetki aikaa toteutukselle ruo-
kailujen yhteydessä.

Ohjaajan ja kasvattajan tulee tiedostaa, että lapsi ei opi moni-
puolisen syömisen tärkeyttä tai motivoidu syömään pakottamalla.
Pakottaminen voi tuottaa pitkäkestoista vahinkoa lapselle ja kas-
vattajan tulee löytää ravitsemuskasvatukseen keino myönteisen
tukemisen kautta. Lapselle tulee opettaa luonnollisten toiminto-
jen välityksellä ruuan alkuperästä ja tärkeydestä, jolloin ravit-
semuskasvatus ei ole rasite, vaan tuottaa iloa sekä kannustavaa
jokapäiväistä toimintaa.

Tavoitteena Ravinto-leikkikerhossa ja maistamisomenassa on:

- Innostaa lapsia syömään monipuolisemmin ja terveellisemmin
- Luoda osallistavasti kokonaisvaltaisia kokemuksia ravinnosta
- Lisätä lasten tietoa ruokien alkuperästä
- Luoda kerhoihin ja ruokailutilanteisiin myönteinen ja iloinen il-
mapiiri
- Kasvatuskumppanuuden toteuttaminen produktin aikana,

1 LIIKUNTA

Tavoitteet Ravinto-kerhon liikuntaleikkeihin:

- Löytää liikunnan riemu
- Tuottaa kehollinen kokemus ja muistijälki erilaisten raaka-aineiden kasvupaikoista
- Sitoutuminen ja osallistaminen

Välineet: renkaita tai hula-vanteita, kuvatukikortteja

Liikuntaleikit: Maa-pensas-puu, Kalakeitto, Banaanhippa, Kasvien kasvualustat, Rypälehippa, Toffeekauppa

Maa-Pensas-Puu leikissä lasten tulee juosta alueelle, jossa kasvaa ruoka, jonka leikinohjaaja on huutanut. Aluksi sovitaan mikä alue on maa, mikä on pensas ja mikä on puu. Alueiden ja ruokien tunnistamisessa voidaan käyttää apuna kuvatukea. Leikinohjaaja huutaa esimerkiksi "OMENA!" lapset juoksevat puu alueelle odottamaan seuraavaa huutoa. Viimeiseksi alueelle tullut lapsi putoaa pelistä pois. Myös silloin putoaa jos juoksee väärälle alueelle. Viimeisestä jäljellä olevasta lapsesta tulee seuraava huutaja.

Kalakeitto on leikki, jossa leikkijät muodostavat piirin niin, että jokaisella leikkijällä on tilaa levittää kädet sivuille. Jokaiselle leikkijälle rajataan oma tila esimerkiksi vanteita käyttäen. Vanteita on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Se leikkijä, kuka jää ilman vannetta tulee piirin keskelle. Piirissä seisoville leikkijöille tehdään jako keiton ainesosiin. Ainesosien määrä riippuu leikkijöiden määrästä, esimerkiksi 16 leikkijän ryhmässä voi olla neljä ainesosaa; kala, peruna, porkkana, liemi. Kun keskellä olija huutaa jonkun ainesosan, on

kyseisten ainesosien vaihdettava paikkaa keskenään ja keskellä ollut yrittää juosta tyhjään vanteeseen. Ilman paikkaa jäänyt jää keskelle ja huutaa seuraavan ainesosan.

Banaanhippassa yksi tai useampi leikkijä valitaan hipaksi, joka yrittää ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kun hippa on osunut toista leikkijää, tulee jäädä seisomaan banaaniasentoon kädet venytettynä ylös niin, että sormenpäät koskettaa toisiaan. Toinen leikkijä voi pelastaa kuorimalla banaanin niin, että kääntää ylös venytetyt kädet kylkiin.

Kasvien kasvualustat on leikki, jossa lapset ovat omilla paikoillaan niin, että kaikilla on tilaa levittää kädet ja mennä makuulle. Leikinohjaaja huutaa eri kasveja, joka voivat olla samoja tai eri, kuin aikaisemmassa maa-pensas-puu leikissä ja lapset menevät asentoon, jonka on sovittu merkitsevän kasvualustaa. Jos kasvi kasvaa maassa, lapset menevät paikallaan selälleen makuulle. Jos kasvi kasvaa pensaassa, mennään kyykkyyyn ja jos kasvi kasvaa puussa, hypitään tasajalkaa paikallaan kädet ojennettuna kattoa kohti. Aluksi leikinohjaaja aloittaa hitaalla tahdilla ja katsoo, että kaikki ovat ymmärtäneet säännöt ja että kaikki alkavat muistaa kasvien kasvupaikat. Leikin edetessä leikinohjaaja kiihdyttää tahtia ja lapset vaihtavat asentoa ja pomppivat alhaalta ylös kiireesti.

Rypälehippassa leikkijä joka on valittu hipaksi ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kun hippa saa toisen leikkijän kiinni he lähtevät yhdessä käsi kädessä jattaamaan muita leikkijöitä. Rypäleterttu kasvaa ja kasvaa kunnes kaikki rypäleet ovat tertussa. Jos leikkiä halutaan jatkaa voi terttu joutua konttiin, jossa sitä kuljetetaan muille maille myytäväksi. Tällöin rypäleet muodostavat jonon ja ottavat edellä olevan hartioista tai vyötäröstä kiinni. Ensimmäinen

rypäle yrittää ottaa tertun viimeisen rypäleen kiinni. Jos terttu hajoaa, leikki loppuu ja rypäleet vierivät lattialle, jos ensimmäinen rypäle saa viimeisen kiinni terttu pysyy kuljetuksen aikana ehjänä.

Toffeekauppias on leikki, jossa leikkijät ovat pareittain vastakkain lattialla vatsallaan ja pitävät toisiaan käsistä kiinni tiukasti. Kauppaan tulee asiakas (leikinohjaaja) joka valitsee mitä toffeita haluaa ostaa. Toffeet ovat tahmeita ja ne on vaikea erottaa toisistaan. Asiakas yrittää erottaa toffeet vetämällä jaloista ja yrittää saada toffeiden otteet irtoamaan. Irrotetuista toffeista tulee asiakkaita.

Loppurentoutuksessa annetaan itselle iso hali. Halaaminen tapahtuu laittamalla oikea kämmen vasemmalle olkapäälle ja vasen kämmen oikealle olkapäälle. Lopussa luetaan loppuloru:

Kun leikin ja liikun voin mieleeni palauttaa
Mitkä on ruuat jotka mua liikuttaa
Sadonkorjuun jälkeen voin kalakeitto valmistaa
Ja jälkiruuaksi toffeeta palan maistaa

Mikä kasvoikaan puussa mikä maassa
On siinä liikkuesssa ajattelemista
Syönkö vihanneksetkin vai pelkästään toffeet
Voi pian liikkuminen käydä jo kankeeks

LOPUKSI: Lasten palaute

2 TAIDE

Tavoitteina ravinto-kerhon taidekokoontumiseen ovat:

- Tuottaa esteettisiä ja taiteellisia kokemuksia ravintoon liittyen
- Pohtia eettisyyttä ja oikeudenmukaisuutta (myös ruuan alkuperän ja tuotannon osalta)

Välineet: Kolme erillistä pistettä mielellään täysin eri huoneissa, hedelmiä ja vihanneksia asetelmiin (joko muovisia tai aitoja), kamera, paperille tulostettuja eri hedelmiä ja vihanneksia, saksia, puuvärejä, narua, kananmunakennoja, maaleja, liimaa, vesivärit ja paperia.

Toiminta: Piste 1. sieniaskartelu, piste 2. hedelmäasetelman kuvaaminen, piste 3. Hedelmien ja vihannesten värittäminen sekä viirin askarteleminen

Valmistele etukäteen kolme erillistä pistettä taidekokoontumista varten. Jokainen piste vaatii oman ohjaajan paikalle.

Aloita taidekerho johdantosadulla alkupiirillä ja kerro lapsille taidehetken rakenne ja säännöt. Alkupiirin lopuksi lapset jaetaan kolmeen erilliseen pienryhmään, jotka kiertävät pisteitä.

Johdanto: "Eilen illalla, kun olin kotimatalla, kuulin nyyhkytystä pensaikosta. Ihmettelin, kuka tähän aikaan nyyhkyttää ja mietin, onko joku lapsi ehkä eksynyt kotimatalla tai muuten pahoittanut mielensä. Menin ottamaan asiasta selvää ja löysin pienen kärpässienen, joka oli hyvin surullinen ja onneton. Kysyin sieneltä, mikä on hätänä ja sieni vastasi: "Kaverit ovat kaikki jättäneet minut yksin. Kukaan ei tahdo leikkiä minun kanssani. Kaikki vain nau-

ravat ja osoittelevat." - sieni vastasi. Olin ihmeissäni. Mielestäni sienessä ei ollut mitään naurunaihetta. "Minua kiusataan, kun minulla on lakissa pilkkuja! Tatit eivät ymmärrä, että kärpässieni ei pääse pilkuistaan vaikka kuinka yrittäisi!" Yritin lohduttaa sientä, mutta sienen nyhkytys vain yltyi ja yltyi. Hetken mietittyäni sain idean! Minullahan on päiväkodilla kaikkiaan 16 lasta, joista kukaan ei jätä kaveria yksin. He varmasti auttavat sientä löytämään kavereita ja piristymään! Otin kärpässienen mukaani ja vein hänet kotiin. Kotona lämpimässä sienen nyhkytys loppui ja saatoimme jutella sen kanssa mukaviakin asioita. Sieni kertoi, että hän pitää ruuasta ja kirkkaista väreistä, jotka tuovat piristystä syksyn pimeään ja tuovat ruokapöydässä veden kielelle. Siitä sainkin idean. Meillä on tänään tärkeä tehtävä siis auttaa sientä piristymään. Yhdellä pisteellä askartelette sienelle kärpässieni- ja tattiystäviä ja maalaatte metsämaisemia, jotta sienet tuntevat olonsa kotoisaksi. Toisella pisteellä väritätte herkullisilla väreillä terveellisiä ruokia, jotka saavat veden kielelle. Kolmannella otatte värikkäitä kuvia ja syötte silmillä ihania hedelmiä. Sieni varmasti ilahtuu tästä ikiajoiksi! Jokaisella pisteellä on ohjaaja, joka on jutellut sienen kanssa erityistoiveista, jotka teidän tulee nyt täyttää."

Yhdelle pisteelle tulee hedelmiä ja vihanneksia ja kulho, johon lasten on tarkoitus tehdä oma asetelmansa ja kuvat se sitten kameralla. Asetelmaa ei ole pakke tehdä kulhoon vaan se on mahdollista tehdä lattialle tai muualle lapsen valitsemaan paikkaan, jos lapsi haluaa valita jonkin tietyn taustan kuvalleen. Lopuksi on tarkoitus laittaa kuvat esimerkiksi digitaaliseen kehykseen pyörimään kaikkien nähtäväksi.

Toiselle pisteelle tulee tulostettuja kuvia hedelmistä ja marjoista, jotka on tarkoitus värittää herkullisimmalla värillä. Värin ei siis tarvitse olla realistis-

nen. Lapset leikkaavat kuvat ääri viivojen mukaan ja tekevät värittämänsä kuvansa yläreunaan reijän joko saksilla tai rei'ittimellä. Lopuksi on tarkoitus punoa kaikki kuvat narulla yhteen ja tehdä hedelmistä ja vihanneksista viiri ruokailutilaan.

Kolmas piste on sieniaskartelupiste. Kananmunankennosta irrotetaan korkea keskiosa tarkasti alhaalta asti, osasta tulee sienen jalka. Sienen lakki on kananmunankennon pohjaosan kuppimainen pyöreä osa. Ensin maalataan erikseen sienen jalka ja lakki, värit riippuu mitä sieniä ollaan askartelemassa (esimerkiksi herkkutatti tai kärpässieni). Kun molemmat osat on maalattu, voidaan ne liimata yhteen ja asettaa kuivumaan. Lopuksi sienet on tarkoitus asetella kaikkien näkyville.

LOPUKSI: Lasten palaute

3 MUSIIKKI & LORUT

Tavoitteina musiikki ja lorut kerhokokoonntumisella ovat:

- Tuottaa esteettinen kokemus musiikin välityksellä
- Osallistaminen riittelyyn ja musiikkileikkeihin
- Pohtia yhdessä laulujen sanoja ravitsemuskasvatuksen kannalta

Välineet: Marakasseja tai rytmimunia, kapuloita, rumpuja, muita vapaavalintaisia soittimia

Laulut ja lorut: Hei terve vaan, Leipuri Hiiva, Peruna on pyöreä, Mummon kanaset ja Pikku lanttu sekä loruttelimme Kirsi Kunnaksen loruilla: Jansmakko erikois, Kattila ja perunat sekä Tänään.

Musiikki ja lorut -kerhokokoonntuminen sisältää ravitsemusaiheisia lauluja ja loruja, joiden rinnalle liitetään rytmisoittimia, luovaa kielenkäyttöä sekä ryhmässä toimimista. Lauluihin voi liittää leikkejä tai keskittyä vain soittamisen ja musisoinnin riemuun ja rytmiharjoituksiin. Musiikki ja lorut kokoontuminen alkaa piiriin kokoontumalla ja miettimällä yhdessä sääntöjä siihen, miten soittimia käsitellään ja milloin on hyvä antaa kaverille puheenvuoro. Sovitaan myös, että laulujen aikana lauletaan ja jos tulee kysyttävää, niin voi viittaamalla pyytää puheenvuoroa heti laulun jälkeen.

Leipuri Hiivan aikana jokainen lapsi, joka haluaa osallistua lauluun liittyvään leikkiin, pääsee piirin keskelle leipuriksi ja lauletaan Hiivan tilalla lapsen nimi. Jos lapset innostuvat ajatuksesta, voi Hiivaksi päästä jokainen vuorollaan. Peruna on pyöreä- ja mummon kanaset -lauluissa soitetaan marakaseja ja rytmimunia ja harjoitellaan erilaisia rytmejä ja tempoja, joissa voi laulaa ja soittaa. Laulujen jälkeen kysellään lapsilta missä peruna kasvaa ja näytetään kuvatukikortteja puusta, pensaasta, maasta ja taivaasta. Mietitään myös mitä kana tarvitsee elääkseen iloisen kanan elämän ja mitä kanasta saadaan. Loruttelussa harjoitellaan rytmiä sekä omien loruja tekemistä Kirsi Kunnaksen runojen pohjalta. Jansmakko erikois,- ja Kattila ja perunat -loruissa luetaan aluksi loruja lapsille erilaisia äänensävyjä ja tempoja käyttäen niin, että lapset saavat kukin vuorollaan rytmimunalla ilmentää rytmiä, jonka aistivat lorun tunnelmasta. Omia loruja harjoitellaan niin, että luetaan vain osa säkeestä kerrallaan ja lasten pitää keksiä oma versio säkeen lopusta. Lorut voivat olla joillekin tuttuja ennestään ja aiheuttaa siksi haastetta

oman lopun version keksimiseen. Lorut voidaan joko vaihtaa tai kysyä toisilta lapsilta, onko heillä ehdotuksia loruun. Lopuksi luetaan yhdessä tehdyt lorut ääneen.

Popsi popsi porkkanaa ja pikku lanttu toteutetaan joko soittimien kanssa tai ilman. Laulujen jälkeen seuraa jälleen keskustelu porkkanasta, lanttuista, hedelmistä jne. Mietitään yhdessä esimerkiksi porkkanan ja hedelmien kasvu- paikkoja, värejä ja makuja. Jokainen saa sanoa vuorollaan oman lempihedelmän tai vihanneksen ja kertoa miltä se maistuu. Jotkut lauluista voivat innostaa lapsia myös tanssimaan. Tansseihin voi yhdistää liikuntahetkeltä tuttuja koreografioita esimerkiksi niin, että kun lauletaan juureksista tanssitaan kyykyssä ja kun taas vaikka omenoista tanssitaan kädet ylhäällä ja "heilutetaan oksia". Kokoontumisen voi päättää myös liikunnasta tutuksi tullella toffeekauppa leikillä, ikään kuin jälkiruuaksi.

LAULUJEN SANAT

Hei terve vaan

Hei terve vaan

Ja huomenta

On mukavaa

Sua tavata

Leipuri Hiiva

Leipuri Hiiva

Asuu kumputiellä

Hän pullat kakut leipoo siellä

Näen piipusta kun savu kohoaa

Peruna on pyöreä

1. Peruna on pyöreä,

peruna on soikea

Peruna on ruoka ihan oikea

2. Perunan kun suuhun vie,

sille alkaa pitkä tie

vatsassa sen paras paikka eikös lie

3. Perunaa kun syödä saa,

voimia se kasvattaa

suureksi saa meidät pieni peruna

Mummon kanaset

1. Mummo kanasensa niitylle ajoi

Pienet kanaset ne hyppeli

Mummo kanasensa niitylle ajoi

Pienet kanaset hyppeli

3. Kettu nuoleskeli huuliansa

Vesi herahti jo kielelle

Kettu nuoleskeli huuliansa

Vesi herahti jo kielelle

2. Vaan metsässä hiipi se hiljainen

kettu

Niin viekas ja pitkähäntäinen

Vaan metsässä hiipi se hiljainen

kettu

Niin viekas ja pitkähäntäinen

4. Vaan mummopa päästi sen mus-

tinsa irti

Ja kettu jalat alleen sai

Vaan mummopa päästi sen mustinsa

irti

Ja kettu jalat alleen sai

Pikku lanttu

1. Pikkulanttu nukkuu
kukkuu kukkuu
pikkulanttu nukkuu
kellarin pimeässä nurkassa.

2. Hiiri se tuli ja puraisi
pikkulanttu naurista potkaisi
nauris se parkas ja nurkkahan kar-
kas
porkkana paineli perässä.

3. Sipuli se itkeä pillitti

peruna se tilliä lohdutti
kaalikin suuttui ja punaiseksi
muuttui
punajuuri punotti vieressä
retiisi ja kukkakaali kikatti
salaatti vain yksinänsä mökötti.

4. Suut meni tukkoon, kun avain
kävi lukkoon
tarhuri kurkisti ovesta
"ollaan me ihan kiltisti", kasvikset
yhdessä vakuutti!

Jansmakko erikois

Marjan pikku sammakko
hiivapalan söi,
paisui niin kuin taikina
ja päänsä kattoon löi.

Ja puhkas katon huis hais hois
ja hotki pilvet huis hais hois
ja popsi tähdet huis hais hois
ja kuustakin söi palan pois
ja aamusella auringon,
huh auringon

se vahingossa nielaisi
ja poltti suunsa pahasti

Marjan pikku sammakko
Jansmakko Erikois

Sanoi silloin kvo kvo kvo
Kvo vadis vadis kvo kvo kvo
Ja noitui noitui: trekators
Simsalabim pors vors vors
Ja sitten loikki pois.

Kattila ja perunat

Oi olen aivan höyrypäinen,
 ihan kiehun ja sihisen
 kuin sähköinen,
 sanoi kattila
 ja nosti hattua

pshiih

ihan kiehun ja kihisen
 ja puhisen ja pihisen
 syljen, sihisen
 sähköisen, kähisen
 ja kiukusta rähisen,
 sanoi kattila
 ja nosti hattua

pshiih

Voi tätä hoppua hoppua hoppua
 huusivat perunat, voi tätä hoppua

ei tule loppua loppua loppua
 polkata täytyy polkkaa polkata
 polkkaa
 kiireistä aika, tulta on kengissä
 laukata täytyy laukkaa laukata
 laukkaa
 ei ole tolkkua millään, ei ole tolkun
 tolkkua
 kolkata täytyy kolkkaa kolkata
 kolkkaa
 hyvä jos pysymme hengissä hen-
 gissä hengissä
 voi tätä hoppua hoppua hoppua
 ei tule loppua.

Tänään

Tänään on juuri oikea aika
 muurahaisen lentää kuuhun
 ja tehdä siellä sellainen taika
 että namusia sataa suuhun.

LOPUKSI: Lasten palaute

4 PULLAN LEIPOMINEN

Tavoitteena pullan leipomisessa on:

- Toteuttaa sapere-menetelmän mukaan toteutettu leivontahetki tutustuen taikinaan ja myöhemmin pullaan kaikkien aistien avulla
 - o Miltä taikina/pullat tuntuu? Miltä se tuoksuu? Miltä kuulostaa reasokeri, kun helistää purkkia? Miltä taikina/pullat maistuu ja mitä mausta tulee mieleen? Miltä taikina/pullat näyttää ja mitä tulee mieleen?

Leivontakokoontumisella jokainen pääsee leipomaan pullaa sekä taikinanteko vaiheessa että taikinan nostatuksen jälkeen kohotettua taikinaa pulliksi. Pullat voivat tulla ryhmälle esimerkiksi jälkiruuaksi. Taikina tehdään alusta loppuun itse. Leivonnassa noudatetaan Sapere-menetelmän lähestymistapaa aistien kautta. Yksi huone varataan leivontatilaksi ja desinfioidaan pöytien pinnat, joita leivonnassa käytetään. Tilaksi voidaan valita esimerkiksi ryhmän ruokailutila, pöytien ollessa valmiina sopivissa paikoissa eikä muita järjestelyjä usein tarvita. Tilaan ei ole lapsilla pääsyä ilman lupaa hygieniasyistä. Tarvittavat aineet ja määrät valmistellaan etukäteen pöydille ja hankitaan leivontavälineet.

Lapset voidaan ottaa leipomaan esimerkiksi jaetuissa pienryhmissä. Leipominen alkaa aina huolellisella ja valvotulla käsienpesulla ja leipomisen ohjeis-

tuksella sekä sääntöjen kertomisella. Jos kaikki kokoontumiselle osallistuvat lapset ovat paikalla leivonnan alkaessa, voidaan tämänkin kokoontuminen aloittaa piirillä, jolla kerrotaan hygienia- ja muut käytännöt. Piirin puute aiheuttaa sen, että jokaiselle pienryhmälle joutuu selittämään säännöt erikseen.

Ohjeistuksessa korostetaan hygieniaa ja käsienpesun tärkeyttä aina jos on koskenut sopimattomaan paikkaan kesken leivonnan. Aineiden mittaamisessa hyödynnetään matemaattisia tehtäviä ja lapset saavat sekoittaa ja vaivata taikinaa. Lasten kanssa tunnustellaan ja tuoksutellaan eri raaka-aineita ja mietään yhdessä miltä ne tuntuvat ja tuoksuvat ja mitä tuntemuksesta tulee mieleen. Taikinan voi tuntua esimerkiksi (riippuen siitä, missä vaiheessa leivonta on) tahmealta, toffeelta, pehmeältä, limaiselta, vaahdolta, lämpimältä tai herkulliselta. Tuoksua voi kuvailla muun muassa termein mummolan tuoksu, joulu, retki puistoon, kardemumma ja tomuinen. Loppuvaiheessa ohjaaja vaivaa taikinan itse loppuun sen ollessa liian raskas lapsille vaivata.

Kun taikina on kohonnut, sama kuvio toistuu. Yksi pienryhmä kerrallaan tulee leipomaan pullat valvotun käsienpesun kautta. Jokainen saa oman taikinanpätkän, josta leivotaan saman kokoisia pullia. Pullat saa koristella raesokerilla. Lopuksi jokainen saa maistaa pienen palan taikinaa (**HUOM! Allergiat tai sairaudet**) ja kertoa miltä taikina tuntuu ja maistuu sekä mitä mausta tulee mieleen. Kuuloaisti otetaan mukaan raesokeria ripotellessa. Pahvista raesokeripurkkia ravistamalla kuuluu voimakas ääni, kun taas muutama raesokerilasissa helisee kimeällä ja heleällä äänellä. Valmiit pullat paistetaan keittiössä kypsäksi joko keittiöhenkilökunnan toimesta tai lasten kanssa uunia vahvien.

Lasten kanssa keskustellaan mitä pullille tapahtuu sen jälkeen, kun ne on viety raakoina keittiöön. Käydään lasten kanssa yhdessä läpi kohottaminen, paistaminen ja jäähtyminen.

LOPUKSI: Lasten palaute

5 MAISTAMISOMENA

Tavoitteena maistamisomenassa on:

- Vähentää biojätteen määrää ruokailussa
- Kannustaa ja rohkaista maistamaan ja syömään monipuolisesti ruokailuilla ilman pakottamista tai paineen kohdentamista yksittäiseen lapseen

Välineet: Alla oleva materiaalipaketti (aloitus- väli- ja loppukirje), tulostettuja/piirrettyjä omenoita (kahden kokoisia) ja yksi isompi omena seinälle kiinnitettäväksi, Vesuvius-velhon puku (taikasauvana porkkana, suippohattu sanomalehdestä eli tiedon hattu)

Maistamisomena kehitettiin jo suunnitellun Ravinto-leikkikerhon lisäksi tehostamaan ravitsemuskasvatuksen vaikutusta konkreettisille ruokailutilanteille. Maistamisomena on projekti lapsille, jossa "omenataululle" kerätään kahdenkokoisia pienempiä omenoita. Omenoita ansaitaan syömällä lautanen tyhjäksi. Omenoita tulee tienata, jotta Vesuvius saa energiaa hupenevaan

energiavarastoonsa, jota pitäisi pikaisesti täyttää. Tavoitteena lapsilla on saada iso omenataulu täyteen pieniä omenoita mahdollisimman pian.

Maistamisomenan tarkoitus on kannustaa ja rohkaista lasta syömään lautanen tyhjäksi ja syömään enemmän salaatteja sekä raasteita. Samalla opetellaan arvioimaan itse lautaselle otettavan ruuan määrää. Kannustaminen tapahtuu yhteisöllisesti, lapset kannustavat toisiaan ja ryhmän yhteishenki on tärkeä, opetetaan lapsia "yhdessä pystymme tähän!" asenteeseen. Maistamisomenassa ei haittaa, jos yksittäisellä lapsella on sattunut virhearvio annoskoossa tai joku ei saakaan syötyä annostaan loppuun. Omenoita voi ansaita ryhmän kasvattajan arvion mukaan, kuitenkin esimerkiksi niin, että jokaisesta kymmenestä tyhjästä lautasesta saa ison omenan omenataululle, ja jokaisesta viidestä lautasesta saa pienemmän omenan.

Aloituskirje luetaan lapsille samalla kertaa, kun omena otetaan käyttöön ja laitetaan seinälle. Välikannustuksen voi lukea silloin, kun sille on tarvetta: joko lisäkannustuksen tarpeessa, tai kun ryhmällä menee maistamisen kanssa erityisen hyvin. Kirjeet ovat pohja, jota voi muokata oman ryhmän teemaan sopivaksi. Hahmoja voi vaihdella ja kirjettä muotoilla sopivammaksi eri ikäryhmille. Maistamisomenan kirjeet voi toteuttaa myös niin, että kirjeiden hahmo tulee paikalle, jolloin kasvattaja heittäytyy rooliin ja leikkiin hahmoksi pukeutuneena.

Maistamisomenaa ryhdytään toteuttamaan pukeutumalla ensin Vesuvius velhoksi. Vesuviuksen kävelytyyli voi olla vaappuva ja kävellessä nostella jalkoja tavallista korkeammalle. Vesuvius voi saapua ryhmään esimerkiksi niin, että ryhmässä toinen kasvattaja on huolehtinut lapset omille paikoilleen ennen ruokailun aloittamista ja lapset odottavat vierasta saapuvaksi. Vesuvius voi

improvisoida esitystään lasten kommentteja myötäillen. Jos esimerkiksi suippohatusta herää kysymyksiä, voi Vesuvius todeta hatun olevan tiedon hattu ja näyttää juuri siksi sanomalehdeltä.

Seuraavaksi Vesuvius esittelee lapsille omenan ja kertoo säännöt. Ruuan tulisi mennä suuhun, jotta se tarjoaisi päivän energia-annoksen. Tätä selittäessä Vesuviuksen polvet voivat alkaa tutista ja ääni väristä. Vesuvius ilmoittaa energian olevan pahasti loppumassa ja Vesuvius kumartuu vetelänä eteenpäin eikä jaksa enää sanoa muuta, kuin "lapset, nyt teidän on pian keksittävä jokin keino, että Vesuvius virkistyy". Tässä haetaan lapsilta vastausta, että Vesuvius voi syödä taikasauvansa eli porkkanan. Vastauksen saatuaan Vesuvius haukkaa porkkanaa ja energia alkaa palautua häneen pala palalta. Lopuksi Vesuvius muistuttaa vielä lapsia ettei energia saa loppua uudelleen ja ilmoittaa lähtevänsä seuraavaan ryhmään antamaan tehtävän. Nyt lapset pitävät Vesuviuksen energiaa yllä syömällä lautasen tyhjäksi ja pitämällä bioastian tyhjänä ruokailulla.

Materiaalissa esitetään esimerkkiryhmä, joka soveltuu yhdenlaiseen toimintakauden teemaan. Kohdat, jotka on tarkoitettu muuttaa omaan ryhmään soveltuvaksi on kirjoitettu materiaalipaketissa lihavoidulla kursiiilla. Ympäristöksi soveltuu mikä tahansa toimintakauden teema, esimerkiksi muumilaakso, avaruus tai savanni. Hahmo, joka ottaa yhteyttä on jokin ympäristöön soveltuva, kuten esimerkiksi Viljonkan keittiöapulainen, galaksin muonitusvastaa-va tai Tiina Tiikeri. Vesuvius velho ei ole ainoa vaihtoehto toteuttaa maistamisomenaa. Kun haaste alkaa olla loppusuoralla voi alkaa kysellä lapsilta, mikä voisi olla mukava palkinto onnistuneesta haasteesta. Palkinto voi olla esimerkiksi hahmon vierailu ryhmässä tai leikissä, metsäretki, retki leikkipuistoon,

teemaleikki, uusia leluja tai muu lasten toive, joka ryhmän resurssilla on toteutettavissa.

Maistamisomenasta ei kysytä lapsilta palautetta, koska toteutus tapahtuu sadun ja tarinoiden maailmassa. Lasten sitoutuneisuus ja innokkuus toimii toiminnan arvioinnin mittarina.

MAISTAMISOMENAN MATERIAALIT:

ALOITUSKIRJE

HEI *ryhmä!*

Olen *salaisen laakson luonnonystävien vuoren Vesuvius-velho* ja minulla on tärkeää asiaa teille *ryhmälle*. Olen lähettänyt tiedustelupartion paikalle tarkkailemaan *ryhmänne* ruokailua ja saanut raportin, jossa kerrotaan, että salaattia ja raastetta palautetaan keittiöön lähes täydet kulholliset ja jopa lautaselle otetut salaatit päätyvät biojäte astiaan päivästä toiseen. Tämä tieto huolestuttaa minua *luonnonystävien vuoren velhona* kovasti. *Vesuvius-velho* saa suurimman osan energiastaan juuri salaatista ja raasteesta eikä niiden syömistä pidä laiminlyödä! Nyt esitänkin haasteen, johon odotan koko *salaisen laakson* puolesta pikaista tarttumista, jotta jaksatte jatkossakin kasvaa ja leikkiä vihannesten voimalla! Olen lähettänyt ryhmänne aikuisille postissa kirkkaanpunaisen omenan, ja kasapäin pieniä vihreitä ja vielä pienempiä keltaisia omenoita. Punainen väri on kuin liikennevalo, nyt on itse kunkin aika pysähtyä miettimään ruokailutottumuksiaan! Haaste kuuluu näin! Peittäkää punainen omena vihreillä ja keltaisilla kaltaisillaan. Jokaisesta onnistuneesta ruokailusta, jolloin bioastiaan ei mene lainkaan ruokaa, saatte vihreän omenan. Jos bioastiaan kuitenkin lipsahtaa vain hiukkanen, on keltainen omena ansaittu! Kaikki valtuudet haasteen osalta on nyt myönnetty ryhmänne aikuisille, jotka raportoivat minulle säännöllisesti haasteen kulusta.

Terveisin: *Vesuvius Velho*.

VÄLIKANNUSTUS (kun menee hyvin)

Hei taas **Ryhmä!** On ollut ilo saada raportteja ryhmänne aikuisilta omena haasteen etenemisestä. Nyt voin olla varma, että saatte riittävästi energiaa leikkiä, liikkua ja oppia kuin **salaisen laakson lapsen** kuulukin. Vielä kun maistelte ja syötte monipuolisesti haasteen loppuun saakka, niin ryhmänne koittaa mukava yhdessä mietitty palkintoyllätys! Älkää toki unohtako, että haasteen jälkeen energiaa tarvitaan yhä kasvavassa määrin eikä salaatin ja raasteiden syömistä saa lopettaa. Olettehan haasteen jälkeenkin oppivia **lapsia**, eikä **luonnonystävien vuorellekaan** jaksa kiivetä jos energiavarastot ovat miinuksella! Nyt teillä näyttää sujuvan mainiosti, joten jatkakaa samaan malliin!

Terveisin: **Vesuvius Velho.**

VÄLIKANNUSTUS (kun haasteesta pitää muistuttaa)

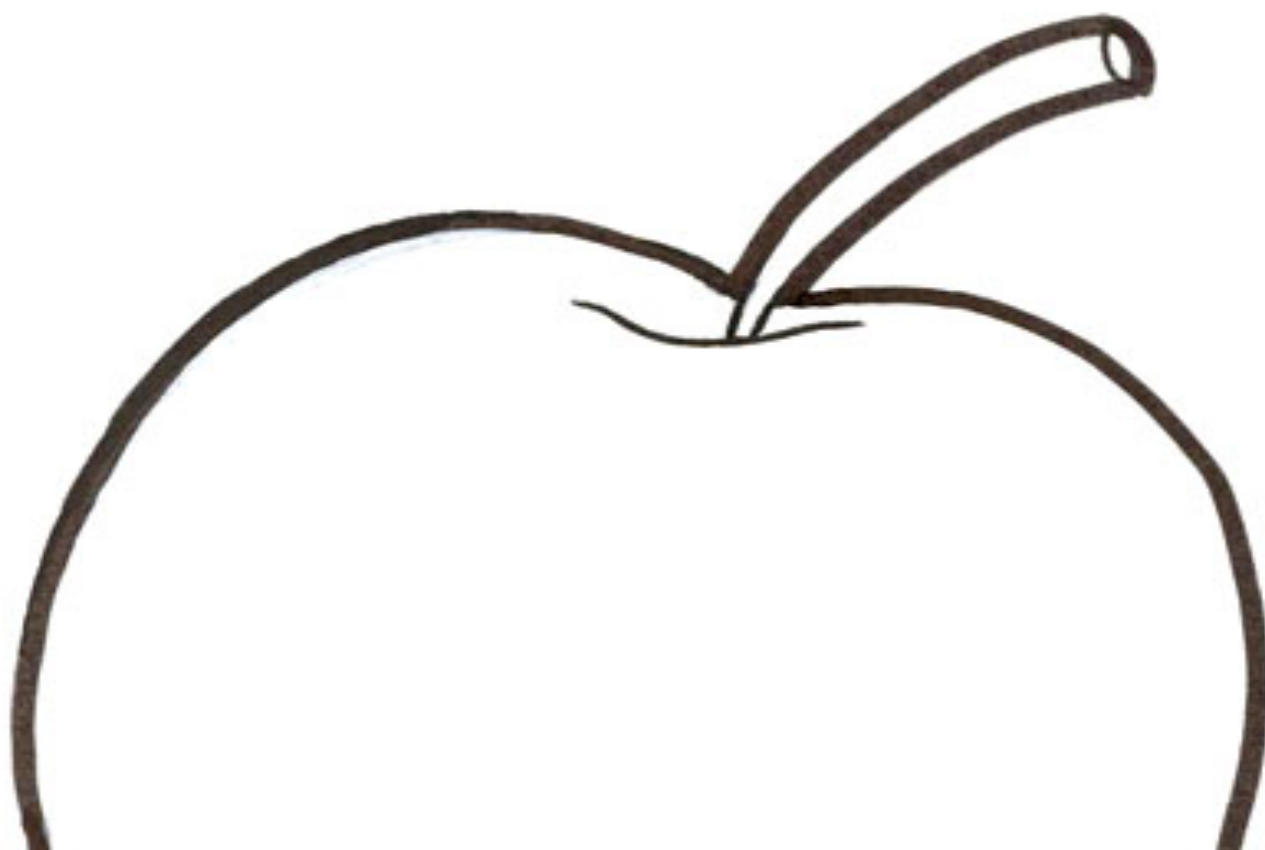
Hei taas **Ryhmä!** Olen saanut raportteja ryhmänne aikuisilta omena haasteen etenemisestä. Olen hiukan huolissani nyt siitä, että saatteko edelleenkin riittävästi energiaa leikkiä, liikkua ja oppia kuin **salaisen laakson lapsen** kuulukin. Nyt jos maistelte ja syötte monipuolisesti niin, että punainen omena on täysin piilotettu, niin saatatte jopa onnistua nappaamaan onnistuneesta haasteesta palkinnon! Voitte ryhmänne aikuisten välityksellä toivoa erilaisia palkintoja, joita voin yrittää teille järjestää valtuuksieni rajoissa. Älkääkää toki unohtako, että haasteen jälkeen energiaa tarvitaan yhä kasvavassa määrin eikä salaatin ja raasteiden syömistä saa lopettaa haasteen päätyttyäkään. Olettehan haasteen jälkeenkin oppivia **lapsia**, eikä **luonnonystävien vuorellekaan** jaksa kiivetä jos energiavarastot ovat miinuksella! Nyt teillä näyttää sujuvan mainiosti, joten jatkakaa samaan malliin!

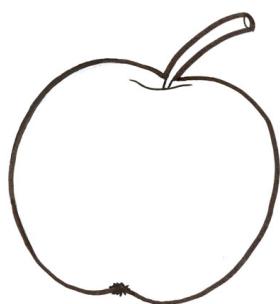
Terveisin: **Vesuvius Velho.**

LOPPUKIRJE

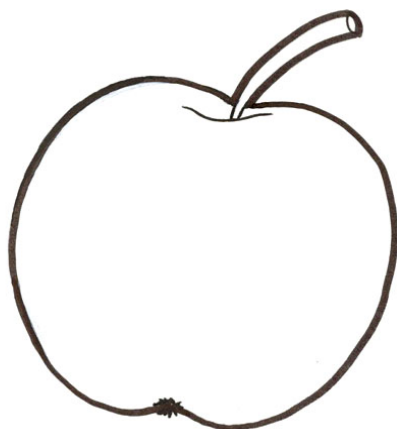
Hei **Ryhmä!** Olen mahdottoman ylpeä teistä, kun olette viimein tulleet haasteen päähän ja oppineet syömään salaatteja ja raasteita, niin kuin kasvavan kuulukin. Nyt palkinnosta nauttikaa ja onnistumistanne kuuluttakaa. Voisitte antaa itsellenne isot halaukset ja onnitella myös vieressä istuvaa kaveria hyvin hoidetusta haasteesta! **Vesuvius Velhon** ei enää tarvitse olla huolissaan **Esimerkki** ryhmästä ja **Vesuvius** suuntaakin taas seuraaviin ryhmiin avustustehtävilleen! Onnea vielä onnistumisesta ja energistä olemista päivienne **Ryhmässä!**

Terveisin: **Vesuvius Velho**

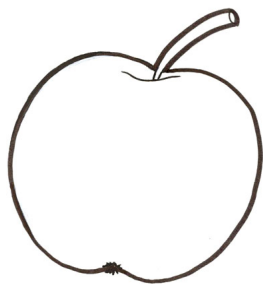




Isoin omena seinälle kiinnitettäväksi. Tulosta ja leikkaa ääri viivoja pitkin. Piirrä värilliselle pahville ja leikkaa. Laminoi tarvittaessa.



Pienistä omenoista isompi. Tulosta ja leikkaa ääri viivoja pitkin. Piirrä useita värilliselle pahville (eri väri, kuin isoin omena) ja leikkaa. Laminoi tarvittaessa.



Pienin omena. Tulosta ja leikkaa ääriveriä pitkin. Piirrä useita värilliselle pahville (eri väri, kuin isoin tai isompi omena) ja leikkaa. Laminoi tarvittaessa.

LIITE 2 Ravinto-leikkikerhon arviointilomake ryhmän hoito- ja kasvatushenkilöstölle

Toteutuivatko kokoontumisen tavoitteet?

Miten lapsilähtöisyys ja osallistaminen ilmeni kokoontumisella?

Oliko toiminta eettisesti kestävä? (tasavertaisuus, oikeudenmukaisuus jne.)

Mikä oli kokoontumisella hyvää ja mitä olisi voinut tehdä toisin?

ITSEARVIOINTI KOKOONTUMISISTA

Toteutuivatko kokoontumisen tavoitteet?

Miten lapsilähtöisyys ja osallistaminen ilmeni kokoontumisella?

Oliko toiminta eettisesti kestävä? (tasavertaisuus, oikeudenmukaisuus jne.)

Mikä oli kokoontumisella hyvää ja mitä olisi voinut tehdä toisin?

Miten toimin saavuttaakseni lapsilähtöisen kokoontumisen ja toiminnan tavoitteet?

Minkälaisilta palautetta lapsilta saatiin ja miten se otettiin huomioon?

LIITE 3 Kirje vanhemmille

Hei vanhemmat!

Olen sosionimi (AMK) + lastentarhanopettaja opiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja suoritan tällä hetkellä viimeistä harjoitteluani tässä ryhmässä. Harjoitteluni yhteydessä tulen toteuttamaan opinnäytetyöhöni liittyvän ravinto-leikkikerhon, joka kokoontuu hoitopäivän aikana neljä kertaa Jokiuoman päiväkodin tai Kaivokselan koulun tiloissa. Leikkikerhon tarkoitus on lisätä lasten tietoisuutta ruuan alkuperästä liikunnan, taiteen, musiikin ja leipomisen avulla sekä tutustua ruokaan kaikkia aisteja käyttäen Sapere-menetelmän mukaisesti. Vastaan mielelläni kysymyksiin ja otan vastaan palautetta.

Tapaamisiin!

Eeva Leppiaho (puhelinnumero)